

**Лаборатория спортивной  
подготовки "MaxLab"**

**Индивидуальная программа тренировок «Max Sport»  
Вахрушев Алексей  
*Лыжные гонки*  
*Июнь 2014*  
(пример микроцикла)**

[www.maxlab.pro](http://www.maxlab.pro)

**Пример микроцикла программы тренировок «Max Sport», созданной лабораторией спортивной подготовки «MaxLab» персонально для Вахрушева Алексея на основе заполненной им анкеты ([посмотреть](#))**

\* Конкретные цифры в данной программе тренировок заменены логотипом Лаборатории спортивной подготовки «MaxLab» - 🦋. Цель настоящего примера – ознакомить с формой подачи информации в программе тренировок «Max Sport».

**22.06.2014**  
**Воскресение**  
**Отдых**

**23.06.2014**  
**Понедельник**

**Развитие силовой выносливости мышц ног\***

Средства: бег, среднепересеченная местность.

**Разминка:** равномерной бег с 🦋 интенсивностью ЧСС до 🦋 уд/мин 🦋 мин.

Растяжка 🦋 мин.

**Аэробная интервальная 3-го типа (легкий фартлек).**

**Серия**

Бег с 🦋 интенсивностью ЧСС 🦋 уд/мин 🦋 мин.

Легкое ускорение по ходу дистанции на различных рельефных участках на 🦋 % от максимальной интенсивности (с 🦋 запасом по скорости) 🦋 сек.

**Количество серий** 🦋. Восстановление между сериями не обязательно.

Заминка: бег трусцой 🦋 мин.

Растяжка 🦋 мин.

**2-я часть тренировки: аэробная силовая тренировка**

1. Подтягивания с медленным опусканием вниз на 🦋 повторения в подходе до 🦋 локального утомления мышц. 🦋 **подхода в 1-й серии, в следующих сериях по 🦋 подходу.** Отдых между подходами 🦋 сек – легкая растяжка.
2. Сгибание разгибание ног в голеностопном суставе со штангой 🦋 веса (🦋 кг) в динамическом режиме со 🦋 скоростью. **До 🦋 утомления мышц в подходе. 🦋 подхода.** Отдых между подходами 🦋 сек – легкая растяжка.
3. Приседания со штангой 🦋 **веса (🦋 кг)** (таз опускается до уровня коленей) на 🦋 повторений **до 🦋 локального утомления** мышц в подходе. 🦋 **подхода.** Отдых между подходами 🦋 сек – легкая растяжка.
4. Приседания со штангой 🦋 **веса (🦋 кг)** (таз опускается до уровня коленей) на 🦋 повторений в подходе **до 🦋 утомления** мышц в подходе. 🦋 **подхода.** Отдых между подходами 🦋 сек – легкая растяжка.
5. Сгибание разгибание туловища на наклонной скамье в динамическом режиме **до 🦋 утомления мышц в подходе.**
6. Из положения лежа на животе, руки вытянуты вперед одновременное поднятие одной руки и чуть согнутой в колене разноименной ноги до максимального положения с акцентированным 🦋 опусканием в исходное

положение. Поочередно через каждое повторение на одну и другую руку до **утомления мышц в подходе**.

**Количество серий** . Восстановление между сериями мин, между упражнениями сек – легкая растяжка, свободные маховые движения руками, легкие круговые движения туловищем.

Заминка: бег трусцой мин.

Растяжка мин.

**24.06.2014**

**Вторник**

### **Аэробная развивающая тренировка\***

**Средства: лыжероллеры, среднепересеченная местность, тренажер TRX.**

Разминка: передвижение с интенсивностью ЧСС уд/мин мин.

Растяжка мин.

#### **1-я часть тренировки**

**Скоростная силовая тренировка на мышцы плечевого пояса, туловища.**

##### **Серия**

Передвижение в подъем крутизны м одновременным бесшажным ходом (на одних руках) с темпом с акцентированным проталкиванием руками с интенсивностью ЧСС уд/мин до закисления мышц. **Количество подходов** . Восстановление между подходами мин передвижение с интенсивностью ЧСС до уд/мин.

**Количество серий:** . Восстановление между сериями мин: передвижение с интенсивностью ЧСС до уд/мин.

Заминка: передвижение с интенсивностью ЧСС уд/мин мин.

Бег трусцой мин.

Растяжка мин.

#### **2-я часть тренировки**

**Аэробная силовая тренировка на мышцы плечевого пояса, туловища.**

1. Отжимание в упоре лежа, руки в петлях TRX в динамическом режиме с скоростью до утомления мышц в подходе.
2. Из положения стоя, туловище отклонено назад, руками спереди держась за петли TRX: разведение чуть согнутых в локтях рук поочередно: вверх, в стороны с акцентированным возвращением в исходное положение до утомления мышц в подходе. При выполнении упражнения рекомендуется сохранять внутреннюю натяжку: ноги, туловище голова находятся в одной плоскости.
3. TRX. Отжимания в упоре сзади, руки в петлях TRX в динамическом режиме с скоростью до утомления мышц в подходе.
4. Из положения упор лежа, ноги в петлях TRX, поднос ног согнутых в коленях к туловищу. Поочередно в повторениях: прямо, со скручиванием вправо, со скручиванием влево до утомления мышц в подходе.

5. Из положения упор лежа руки согнуты в локтях за головой, держась за петли TRX: разгибание рук в локтевых суставах в 🦋 режиме с 🦋 амплитудой с 🦋 скоростью. До 🦋 утомления мышц в подходе. При выполнении упражнения рекомендуется сохранять внутреннюю натяжку: ноги, туловище голова находятся в одной плоскости.
6. Из положения упор лежа, руки в петлях TRX разведение чуть согнутых в локтях рук вперед «разводка вертикальная» до 🦋 утомления мышц в подходе.
7. Из положения лежа на животе, руки вытянуты вперед одновременное поднятие одной руки и чуть согнутой в колене разноименной ноги до максимального положения с акцентированным 🦋 опусканием в исходное положение. Поочередно через каждое повторение на одну и другую руку до 🦋 утомления мышц в подходе.

**Количество серий** 🦋. Восстановление между сериями 🦋 мин, между упражнениями 🦋 сек – легкая растяжка, свободные маховые движения руками, легкие круговые движения туловищем.

Заминка: бег трусцой 🦋 мин.

Растяжка 🦋 мин.

**25.06.2014**

**Среда**

**Восстановительная тренировка\***

Средства: лыжероллеры, слабопересеченная местность.

**Разминка:** передвижение с 🦋 интенсивностью ЧСС 🦋 уд/мин 🦋 мин.

Растяжка 🦋 мин.

Равномерная тренировка с 🦋 интенсивностью ЧСС до 🦋 уд/мин по слабопересеченной местности 🦋 мин.

**Заминка:** передвижение с 🦋 интенсивностью ЧСС 🦋 уд/мин 🦋 мин.

Бег трусцой 🦋 мин.

Растяжка 🦋 мин.

**26.06.2014**

**Четверг**

**Развитие силовой выносливости мышц ног\***

Средства: вело, горнолыжный подъем.

**Разминка:** передвижение с 🦋 интенсивностью ЧСС 🦋 уд/мин 🦋 мин.

Растяжка 🦋 мин.

**Силовая тонизирующая тренировка на мышцы плечевого пояса.**

1. Подтягивания с акцентировано 🦋 опусканием вниз на 🦋 повторения в подходе до 🦋 степени утомления мышц. 🦋 **подхода**. Восстановление между подходами 🦋 сек – легкая растяжка.
2. Отжимания от высокой скамейки в упоре сзади в статодинамическом режиме (с 🦋 амплитудой без расслабления мышц) до 🦋 утомления мышц в подходе. 🦋 **подхода**. Восстановление между подходами 🦋 сек – легкая растяжка.

## Аэробная интервальная тренировка 1-го типа

### Серия

Передвижение в горнолыжный подъем (☼ м) со ☼ интенсивностью ЧСС до ☼ уд/мин, с ☼ темпом (☼ об/мин), акцентом на ☼ отталкиваний до закисления мышц ☼ степени. ☼ **подъема**. Восстановление между подъемами – передвижение с очень ☼ интенсивностью ЧСС до ☼ уд/мин ☼ мин.

**Количество серий** ☼. Восстановление между сериями ☼ мин – бег трусцой по слабопересеченной местности, легкая растяжка.

**Заминка:** передвижение с ☼ интенсивностью ЧСС ☼ уд/мин ☼ мин.

Бег трусцой ☼ мин.

Растяжка ☼ мин.

27.06.2014

Пятница

## Развитие силовой выносливости мышц плечевого пояса\*

Средства: резиновый амортизатор или тележка на наклонной доске.

**Разминка:** аэробная работа ☼ интенсивности ЧСС до ☼ уд/мин ☼ мин по слабопересеченной местности (бег или вело).

Растяжка ☼ мин.

**Силовая тонизирующая тренировка + работа на резиновом амортизаторе или тележке на наклонной доске.**

### Серия

1. Отжимания на брусьях на ☼ повторений в подходе. До ☼ утомления мышц.
2. Отжимания на брусьях на ☼ повторения в подходе с отягощением ☼ кг. До ☼ **степени утомления мышц.**
3. Сгибание разгибание туловища на наклонной скамье в эксцентрическом режиме (с акцентом на медленную уступающую работу) поочередно через повторение: прямо, под углом ☼ гр. вправо, под углом ☼ гр. До ☼ **утомления мышц в подходе.**
4. Из положения стоя, туловище отклонено назад, руками спереди держась за петли TRX: разведение чуть согнутых в локтях рук поочередно: вверх, в стороны с акцентированным ☼ возвращением в исходное положение. До ☼ **утомления мышц в подходе.** При выполнении упражнения рекомендуется сохранять внутреннюю натяжку: ноги, туловище голова находятся в одной плоскости.
5. Из положения упор на предплечье, стопы ног на скамейке поднимание опускание таза вверх вниз без расслабления мышц до ☼ **утомления мышц в подходе**, сохраняя внутреннюю натяжку, голова, туловище, ноги работают в одной плоскости. Сначала на один бок, затем через ☼ сек отдыха на другой.
6. Гиперэкстензия на мышцы спины. Из исходного положения лежа в тренажере для гиперэкстензии на живот, лицом вниз, упор под бедрами чуть ниже линии сгиба тела: разгибание сгибание туловища с акцентировано ☼ уступающей работой при сгибании. До ☼ **утомления мышц в подходе.**

Восстановление между упражнениями ☼ **сек** – легкая растяжка, свободные маховые движения руками, круговые движения туловищем.

**Работа на резиновом амортизаторе** и/или тележке на наклонной скамье с темпом, силой сокращения мышц (примерно на % от максимального) сек до локального утомления мышц в подходе. Количество подходов в серии . Восстановление между сериями мин - легкая растяжка, свободные маховые движения руками, круговые движения туловищем.

**Количество серий** . Восстановление сериями мин – легкая растяжка, свободные маховые движения руками, круговые движения туловищем.

**Заминка:** бег трусцой мин.

**Растяжка** мин.

28.06.2014

Суббота

### Аэробная развивающая тренировка\*

**Средства:** бег, многоскоки, прыжки, сильнопересеченная местность.

**Разминка:** бег с интенсивностью ЧСС уд/мин мин.

**Растяжка** мин.

**Силовая тонизирующая тренировка на мышцы плечевого пояса.**

1. Подтягивания с акцентировано опусканием вниз на повторения в подходе до степени утомления мышц. подхода. Восстановление между подходами сек – легкая растяжка.
2. Отжимания от высокой скамейки в упоре сзади в статодинамическом режиме (с сокращенной амплитудой без расслабления мышц) до утомления мышц в подходе. подхода. Восстановление между подходами сек – легкая растяжка.

**Работа на подъеме 150-200м большой крутизны.**


1. Бег с интенсивностью (на % от максимальной интенсивности) сек. До локального утомления мышц в подходе.
2. Многоскоки в подъем с акцентом на разгибание ноги в коленном суставе ( % от максимальной интенсивности) сек. До локального утомления мышц в подходе. подхода. Восстановление между подходами сек – бег трусцой, ходьба.
3. Имитация одновременного двухшажного конькового хода без отталкивания палками с акцентированным подседом и разгибанием ноги в коленном суставе с акцентом на силу отталкиваний сек. До локального утомления мышц в подходе. подхода. Восстановление между подходами сек – бег трусцой, ходьба.
4. Прыжки на одной ноге: прыжков на одной ноге, на другой с акцентированным подседом и выталкиванием и т.д. сек. До локального утомления мышц в подходе. подхода. Восстановление между подходами сек – бег трусцой, ходьба.

**Количество серий:** . Восстановление между сериями мин, между упражнениями сек – бег трусцой, легкая растяжка.

**Заминка:** бег трусцой мин.

**Растяжка** мин.

29.06.2014  
Воскресение  
Отдых

\* Конкретные цифры в данной программе тренировок заменены логотипом Лаборатории спортивной подготовки «MaxLab» - . Цель настоящего примера – ознакомить с формой подачи информации в программе тренировок «Max Sport».

***Примечание***

Данная программа тренировок является объектом авторского права, принадлежащего Лаборатории спортивной подготовки «MaxLab». Все права защищены.  
Любая публикация данной программы тренировок, либо отдельных ее частей – запрещена.

