



**Лаборатория спортивной  
подготовки "MaxLab"**

**Индивидуальная программа тренировок «Pro Sport»**

**Вахрушев Алексей**

***Лыжные гонки***

***Июнь 2014***

**(пример микроцикла)**

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

**Пример микроцикла программы тренировок «Pro 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 «Pro Sport».

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

**23.06.2014**  
**Понедельник**  
**Развитие силовой выносливости\***

Средства: вело, среднепересеченная местность.

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

Растяжка 🦋 мин.

**Переменная тренировка:** равнинные участки, спуски – передвижение с интенсивностью ЧСС до 🦋 уд/мин, подъемы с 🦋 интенсивностью ЧСС до 🦋 уд/мин с акцентом на 🦋 темп, 🦋 давление на педаль (🦋% от максимального), но без закисления мышц. **Общее время 🦋 мин.**

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

Растяжка 🦋 мин.

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

1. 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.
2. Отжимания в упоре на брусьях в динамическом режиме с 🦋 скоростью **до 🦋 утомления мышц в подходе** (примерно на 🦋 повторений в подходе).
3. Сгибание разгибание туловища на наклонной скамье в динамическом режиме с полной амплитудой **до легкого утомления мышц в подходе**. **3 подхода**. Отдых между подходами 30-40 сек – легкая растяжка.
4. Отжимания от скамейки в упоре сзади в динамическом режиме с 🦋 скоростью **до 🦋 утомления мышц в подходе** (примерно на 🦋 повторений в подходе).
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. 🦋 **подхода на каждую сторону**. Отдых между подходами 🦋 сек – легкая растяжка.
6. 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.
7. Гиперэкстензия на мышцы спины. Из исходного положения - лежа в тренажере для гиперэкстензии на животе, лицом вниз, упор под бедрами должен находиться чуть ниже линии сгиба тела: разгибание сгибание туловища с

- акцентировано ✨ уступающей работой при сгибании. До ✨ утомления мышц в подходе. ✨ подхода. Отдых между подходами ✨ сек – легкая растяжка.
8. Сгибание разгибание ног в голеностопном суставе со штангой ✨ веса ( ✨ кг) или ✨ гантелями в динамическом режиме с ✨ скоростью. До ✨ утомления мышц в подходе. ✨ подхода. Отдых между подходами ✨ сек – легкая растяжка.
9. 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

Восстановительная тренировка\*

Средства: бег, слабопересеченная местность.

Разминка: бег с низкой интенсивностью ЧСС ✨ уд/мин ✨ мин.

Растяжка ✨ мин.

Равномерный бег по слабопересеченной местности с ✨ интенсивностью ЧСС до ✨ уд/мин ✨ мин.

Растяжка ✨ мин.

25.06.2014

Среда

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 с отягощением ( ✨ кг) на ✨ повторений в подходе до ✨ локального утомления мышц.
2. Сгибание разгибание туловища на наклонной скамье в эксцентрическом режиме (с акцентом на ✨ уступающую работу) поочередно через повторение: прямо, со скручиванием туловища вправо, со скручиванием туловища влево до ✨ утомления мышц в подходе.
3. Из положения упор на предплечье, стопы ног на скамейке поднятие 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.

4. Из положения лежа на животе, руки вытянуты вперед одновременное поднятие одной руки и чуть согнутой в колене разноименной ноги до положения с акцентированным опусканием в исходное положение. Поочередно через каждое повторение на одну и другую руку **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 доске (имитация отталкиваний одновременным бесшажным ходом) с темпом, силой сокращения мышц **сек. до локального утомления мышц в подходе. Количество подходов в серии**. Восстановление между подходами мин. - легкая растяжка, свободные маховые движения руками, круговые движения туловищем.

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

Заминка: бег трусцой мин.

Растяжка мин.

26.06.2014

Четверг

Развитие силовой выносливости мышц ног\*

Средства: бег в 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**

Бег в горнолыжный подъем ( м) с интенсивностью ЧСС до уд/мин, с темпом, акцентом на силу отталкиваний до закисления мышц. **подъема.** Восстановление между подъемами – бег трусцой 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.

27.06.2014ПятницаАэробная тренировка\*

**Средства:** лыжероллеры, слабопересеченная местность.

**Разминка:** передвижение с  $\frac{1}{2}$  интенсивностью ЧСС  $\frac{1}{2}$  уд/мин  $\frac{1}{2}$  мин.

Растяжка  $\frac{1}{2}$  мин.

**Переменная тренировка:** чередование  $\frac{1}{2}$  и  $\frac{1}{2}$  интенсивности.  $\frac{1}{2}$  мин. передвижение с  $\frac{1}{2}$  интенсивностью ЧСС до  $\frac{1}{2}$  уд/мин;  $\frac{1}{2}$  мин. передвижение с  $\frac{1}{2}$  интенсивностью ЧСС  $\frac{1}{2}$  уд/мин до первых признаков  $\frac{1}{2}$  локального закисления мышц. **Общее время**  $\frac{1}{2}$  мин.

**Аэробная силовая тренировка на мышцы плечевого пояса****Серия**

Передвижение в подъем  $\frac{1}{2}$  крутизны  $\frac{1}{2}$  м одновременным бесшажным ходом (на одних руках) с  $\frac{1}{2}$  темпом с акцентированным проталкиванием руками с  $\frac{1}{2}$  интенсивностью ЧСС  $\frac{1}{2}$  уд/мин до  $\frac{1}{2}$  уровня закисления мышц. **Количество подходов**  $\frac{1}{2}$ . Восстановление между подходами  $\frac{1}{2}$  мин. передвижение с  $\frac{1}{2}$  интенсивностью ЧСС до  $\frac{1}{2}$  уд/мин.

**Количество серий:**  $\frac{1}{2}$ . Восстановление между сериями  $\frac{1}{2}$  мин: передвижение с  $\frac{1}{2}$  интенсивностью ЧСС до  $\frac{1}{2}$  уд/мин.

**Заминка:** передвижение с  $\frac{1}{2}$  интенсивностью ЧСС  $\frac{1}{2}$  уд/мин  $\frac{1}{2}$  мин.

Бег трусцой  $\frac{1}{2}$  мин.

Растяжка  $\frac{1}{2}$  мин.

28.06.2014СубботаАэробная развивающая тренировка\*

**Средства:** бег, шаговая имитация, сильнопересеченная местность.

**Разминка:** бег с палками с  $\frac{1}{2}$  интенсивностью ЧСС  $\frac{1}{2}$  уд/мин  $\frac{1}{2}$  мин.

Растяжка  $\frac{1}{2}$  мин.

**Переменная тренировка:** спуски, равнину с  $\frac{1}{2}$  интенсивностью ЧСС  $\frac{1}{2}$  уд/мин, подъемы: шаговая имитация в подъем с палками с  $\frac{1}{2}$  темпом с акцентированным подседом и выталкиванием (акцент на разгибание ноги в коленном суставе) ЧСС  $\frac{1}{2}$  уд/мин до  $\frac{1}{2}$  локального закисления мышц на подъеме. Общее время  $\frac{1}{2}$  мин.

**Эксцентрика на спуске на мышцы ног.**

Ходьба под спуск  $\frac{1}{2}$  крутизны выпадами вперед, таз акцентировано  $\frac{1}{2}$  опуская вниз. Подход  $\frac{1}{2}$  сек до  $\frac{1}{2}$  локального утомления мышц. **Количество подходов**  $\frac{1}{2}$ . Восстановление между подходами  $\frac{1}{2}$  мин – бег трусцой, ходьба.

**Заминка:** бег с палками с  $\frac{1}{2}$  интенсивностью ЧСС  $\frac{1}{2}$  уд/мин  $\frac{1}{2}$  мин.

Растяжка  $\frac{1}{2}$  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 «Pro 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.

