



**Лаборатория спортивной
подготовки "MaxLab"**

**Индивидуальная программа тренировок «Sport»
Вахрушев Алексей
Лыжные гонки
Сентябрь 2015
(пример микроцикла)**

www.maxlab.pro

Пример микроцикла программы тренировок «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 «Sport».

Шкала ощущений

1. *Очень легко и приятно*
2. *Легко и приятно*
3. *Тяжело, но еще приятно*
4. *Тяжело и неприятно*
5. *Очень тяжело и неприятно, практически предельная нагрузка*

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ

1-й день

Восстановительная тренировка*

Средства: бег, лыжероллеры, вело.

Равномерная низкоинтенсивная тренировка циклического характера по слабопересеченной местности в 1-ой зоне ЧСС до 140-145 уд/мин 🦋 мин. Субъективная оценка выполнения тренировки (по 5-ти бальной шкале) – «1-1,5».

Заминка: бег трусцой 🦋 мин.
Растяжка 8-10 мин.

2-й день

Поддержание силовых возможностей
Тонизирующая тренировка*

Средства: бег, вело, силовые тренажеры.

Равномерное передвижение с низкой интенсивностью ЧСС до 140 уд/мин 🦋 мин.
Растяжка 5-7 мин.

Силовая тонизирующая тренировка.

1. Икроножные мышцы. Сгибание - разгибание в голеностопном суставе со штангой среднего веса в динамическом режиме со средней скоростью на 🦋 повторений до 🦋 утомления мышц в подходе.

2. Передняя поверхность бедра. Приседания со штангой среднего веса 60-65% от максимального (таз опускается не ниже уровня коленей) на 🦋 повторений до 🦋 утомления мышц в подходе.

3. Передняя поверхность плеча. Подтягивания на перекладине до 🦋 утомления мышц в подходе.

4. Сгибание - разгибание туловища на наклонной скамье в эксцентрическом режиме (с акцентом на медленную уступающую работу) поочередно через повторение: прямо, под углом 45 гр. вправо, под углом 45 гр. влево. До 🦋 утомления мышц в подходе.

5. Косые мышцы живота. 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 10-12 сек отдыха на другой.

6. Икроножные мышцы. Сгибание - разгибание в голеностопном суставе со штангой среднего веса в динамическом режиме со средней скоростью на 🦋 повторений, до 🦋 утомления мышц в подходе.

7. Передняя поверхность бедра. Приседания со штангой среднего веса 60-65% от максимального (таз опускается не ниже уровня коленей) на 🦋 повторений до 🦋 утомления мышц в подходе.

8. Задняя поверхность плеча. Отжимания на брусьях в динамическом режиме с полной амплитудой до 🦋 утомления мышц.

9. Гиперэкстензия на мышцы спины. Из исходного положения, стоя на наклонной скамье, лицом вниз: разгибание сгибание туловища с акцентировано медленной уступающей работой при сгибании до 🦋 утомления мышц в подходе.

10. Мышцы спины, задняя поверхность бедра. Из положения лежа на животе, руки вытянуты вперед одновременное поднимание одной руки и чуть согнутой в колене разноименной ноги до максимального положения с акцентированным медленным 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 – ходьба, легкая растяжка, маховые движения руками и ногами.

Заминка: бег трусцой 🦋 мин.

Растяжка 8-10 мин.

3-й день

Восстановительная тренировка*

Равномерная низкоинтенсивная тренировка циклического характера по слабопересеченной местности в 1-ой зоне ЧСС до 135-140 уд/мин 🌿 мин. Субъективная оценка выполнения тренировки 1-1,5.

Заминка: бег трусцой 🌿 мин.
Растяжка 8-10 мин.

4-й день

Кардио развивающая тренировка*

Средства: лыжероллеры, бег, вело.

Кардио развивающая тренировка 1-го типа во 2-ой зоне интенсивности ЧСС до 140-145 уд/мин. Субъективная оценка выполнения тренировки (по 5-ти бальной шкале) – «2».

Общее время 🌿 мин.

Заминка: бег трусцой 🌿 мин.
Растяжка 8-10 мин.

5-й день

Аэробная тонизирующая тренировка*

Средства: бег, лыжероллеры, сильнопересеченная местность.

Передвижение с низкой интенсивностью на ЧСС 125-135 уд/мин 🌿 мин. Субъективная оценка выполнения тренировки (по 5-ти бальной шкале) – «1,5-2».

Растяжка 4-5 мин.

Скоростная интервальная тренировка.

Серия:

1. Выполнение ускорений по ходу дистанции на различных рельефных участках на 75-80%: 🌿 сек очень плавный легкий разгон, далее 🌿 сек основное ускорение с акцентом на сильные, резкие отталкивания, при этом - высокий темп.

2. Передвижение с низкой интенсивностью 🌿 мин ЧСС до 130-140 уд/мин. После ускорений должно быть полное восстановление и желание выполнять следующее ускорение!

Количество серий по самочувствию и работоспособности 🌿. В конце тренировки не должно быть явного западения скорости и снижения работоспособности. Восстановления между сериями не нужно.

Заминка: передвижение низкой интенсивности 🌿 мин на ЧСС 125-135 уд/мин.

Бег трусцой 🌿 мин.

Легкая растяжка 8-10 мин.

6-й день

Развитие силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса Развивающая тренировка*

Средства: лыжероллеры, либо имитация и работа на резиновом амортизаторе для одновременного бесшажного хода, сильнопересеченная местность.

Разминка: Передвижение с низкой интенсивностью на ЧСС 125-135 уд/мин 🌿 мин.

Растяжка 4-5 мин.

Скоростная силовая тренировка

Серия



1. **Передвижение в подъем большой крутизны** 🌿 сек **одновременным бесшажным ходом** (на одних руках), с акцентом на низкий темп, сильное отталкивание (70-75% от максимального). 🌿 **подхода.** Восстановление между подходами – передвижение с низкой интенсивностью ЧСС до 140 уд/мин 🌿 мин.


2. Передвижение с низкой интенсивностью ЧСС до 135 уд/мин 🌿 мин.

3. **Передвижение в подъем большой крутизны** 🌿 сек **коньковым ходом без отталкивания палок**, с акцентом на низкий темп, сильное отталкивание (70-75% от максимального). 🌿 **подхода.** Восстановление между подходами – передвижение с низкой интенсивностью ЧСС до 140 уд/мин 🌿 мин.

4. Передвижение с низкой интенсивностью ЧСС до 135 уд/мин 🌿 мин.



5. **Передвижение в подъем большой крутизны** 🌿 сек **одновременным одношажным коньковым ходом в полной координации (с палками)**, с акцентом на низкий темп, сильное


отталкивание (70-75% от максимального).  **подхода.**
 Восстановление между подходами – передвижение с низкой интенсивностью ЧСС до 140 уд/мин  мин.


Количество серий 2. Восстановление между сериями передвижение с низкой интенсивностью ЧСС до 135 уд/мин  мин.


Скоростная интервальная тренировка.

Серия:

1. Выполнение ускорений по ходу дистанции на различных рельефных участках на 75-80%:  сек очень плавный легкий разгон, далее  сек основное ускорение с акцентом на сильные, резкие отталкивания, при этом - высокий темп.

2. Передвижение с низкой интенсивностью  мин ЧСС до 130-140 уд/мин. После ускорений должно быть полное восстановление и желание выполнять следующее ускорение.

Количество серий . В конце тренировки не должно быть явного западения скорости и снижения работоспособности. Восстановления между сериями не нужно.


Заминка: передвижение низкой интенсивности  мин на ЧСС 125-135 уд/мин.

Бег трусцой  мин.

Легкая растяжка 8-10 мин.

7-й день

Отдых

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

Примечание

Данная программа тренировок является объектом авторского права, принадлежащего Лаборатории спортивной подготовки «MaxLab». Все права защищены.

Любая публикация данной программы тренировок, либо ее отдельных частей – запрещена.