



Особенности построения тренировочного процесса у бегунов любителей

**Андреев Сергей Владимирович
КМС по легкой атлетике**

**Выпускник магистратуры СибГУФК
Тренер-методист бегового клуба RunMaster**

Особенности построения тренировочного процесса у бегунов любителей

Мои типы бегунов любителей

КТО ВЫ?

Бегун «умирающий» или «улыбающийся»



Бег - самый опасный вид спорта для спортивного долголетия

Спортивное долголетие

Главной целью тренировочного процесса любителя, независимо от его типа, должно быть здоровое активное долголетие



Общие факторы влияющие на построение и эффективность тренировочного процесса

Наличие

времени

Необходимо грамотно расставлять тренировки в соответствии с их физиологической нагрузкой.

Например: в воскресенье вечером проводить силовую работу, тогда до вторника вечера можно отдохнуть.

Максимально задействовать выходные дни и грамотно использовать свободное время.

Возрас

В каждом возрасте множество нюансов, на которые нужно обращать внимание для достижения нужного результата.

Тише едешь дальше будешь, в беге на выносливость улучшение результата обусловлено грамотным тренировочным процессом.

Общая рекомендация:
Любой старт рассматривается прежде всего как тренировка к следующему!!!

Ваше здоровье, то, как вы к нему относитесь

Ваша забота о своём здоровье, сне, питании.
Регулярное тестирование, осмотры врачей.

ВАЖНО!!!

При возникновении проблемы суметь
остановиться, обследоваться, решить её,
и только затем двигаться дальше!

Не бояться изменить тренировочный процесс
с целью решения этой проблемы.

НАГРУЗКА и ВОССТАНОВЛЕНИЕ

схемы подходящие для работающих любителей

5/2

1/3

Понедельник	Отдых
Вторник	Средний кросс и беговые упражнения
Среда	Интервалы короткие
Четверг	Восстановительный кросс
Пятница	Отдых
Суббота	Интервалы или темп
Воскресенье	Длительный + силовая

Понедельник	Работа
Вторник	Средний кросс и беговые упражнения
Среда	Интервалы короткие
Четверг	Кросс+Силовая
Пятница	Работа
Суббота	Легкий фартлек
Воскресенье	Длительная

Распределение нагрузки в зависимости от климатических условий

Примерное распределение по времени и по тренировочному воздействию по месяцам подготовки к одному главному старту

На примере подготовки к марафону Русанова Михаила

август		Марафон	3.56.58
октябрь	Подготовка опорно-связочного аппарата (песок, упражнения по горкам) и улучшение аэробного порога	15км	
ноябрь		-	
декабрь		-	
январь	Подготовка опорно-связочного аппарата и улучшение аэробного порога + Поднятие уровня силовых возможностей	Рождественский полумарафон	1.34.00
февраль			
март		Полумарафон по снегу силовой	2.28.0
апрель	Работа в горку и с горки, капилляризация мышц		
май	ПОДВОДКА + СТАРТ	Полумарафон Гандикап	1.24.0
июнь	Поднятие уровня аэробного порога, психологический настрой, отработка питания по дистанции, повышение экономичности	10км	по заданию
июль		14+7+21+21	по заданию
август		10км + 10км	по заданию
сентябрь	Пожвожка + старт	марафон	2.56.0

**Делать то, что нужно, а не то что
нравится - данное правило,
возможно ближе к спорту, но
если, хотите результата, и хотите
преодолевать любую дистанцию
без перенапряжения, даже на
результат, то нужно ему
следовать.**

**Или обратиться к тренеру,
который заставит ,
кого «кнутом», кого «пряником»**