



Выбор программы тренировки, выбор велосипеда, формы, построение тренировочного цикла как годового, так и меньшей протяженности рассмотрено в данной статье Александра Кругляка, тренера команды Scott Racing

1. Выбор программы. Имея уже некоторый опыт тренировок и соревнований, надо раз и навсегда решить - чего Вы собираетесь добиваться - в перспективе Российского уровня, или уровня победителя местных соревнований. Хотя основное различие в тренировочном процессе заметно по истечению одного, 2-х лет тренировки, но принятое решение позволяет сэкономить уйму времени сил и средств. Я бы посоветовал по возможности попытаться, скажем, до осени, тренироваться по приведённой программе, а затем и сделать окончательный выбор.

2. Выбор велосипеда. Как не странно требования к технике у спортсменов ниже, чем у любителей погонять в компании. Тренировка на хорошем велосипеде вредна т.к. начинаешь его беречь, и эффективность занятия падает.

3. Форма - в меру своих финансовых возможностей, но основное требование - это должна быть удобная велосипедная форма. Подчёркиваю велосипедная, т.к. она специально разрабатывалась для удобства работы гонщика с большой интенсивностью и предохраняет Вас от потёртостей. Поэтому особое внимание надо обратить на велотрусы, которые даже зимой рекомендуется одевать на голое тело. То, что у Вас на них сверху могут быть одеты тренировочные брюки уже роли не играет. Зимой под не продуваемую одежду желательно одевать термобельё. Запомните - ничто так не портит впечатления от поездки, как неправильный выбор одежды велосипедиста. Летом, на мой взгляд, вообще альтернативы велорубашке и велотрусам нет, если Вы не собираетесь кататься (но не тренироваться) более получаса в прогулочном режиме.

4. Построение годового тренировочного цикла. Любая тренировка проводится на фоне имеющейся техники управления велосипедом, но не любой уровень техники позволяет эффективно проводить специальную велосипедную тренировку. Вывод - в начале своей карьеры на любой тренировке надо уделять внимание совершенствованию управления велосипедом (вне зависимости от сезона и вида тренировки). В результате необходимо - свободно проезжать на приличной скорости по петляющей колее (лыжне) шириной 15 -20 см не менее 100 м . Уметь съезжать с крутого склона с поворотом на право, и налево при заблокированном заднем колесе. Уметь проходить короткие подъёмы на грани переворачивания через заднее колесо. Уметь километрами ездить по песку. Раз и навсегда избавиться от напряжения в верхнем плечевом поясе, особенно на сложных участках.

Теперь собственно о годовом цикле. Обычно сезон начинается в декабре - после выпадения первого снега. Велосипедист к этому времени отдохнул (в чем обычно виновата осенняя грязь).

1 - этап работа над техникой управления (снежные трассы) и сила мышц. Всего ~ 2 месяца. Объём - 100 км в неделю (можно ориентироваться по времени ~ 6 - 8 часов в неделю). Тренировки 3-4 раза в неделю.

2 - этап тренировка сердечно-сосудистой системы. Определяющим на этом этапе станет пульс (т.е. нагрузка на сердечно-сосудистую систему). С середины февраля до начала мая. Объём 150 (по снегу) и до 450- 500 км в неделю в начале мая (преимущественно по шоссе). Темп - пульс 140-150 ударов/мин. После выхода на шоссе включаются 1 раз в неделю подвиды интервальной тренировки (ускорение - пульс 165 ударов/мин около 10 минут времени и затем 5 минут -пульс 150 и так повторять от 3-х до 6 раз). Этап важный т.к. без базы дальнейший прогресс не возможен. Максимальная длительность одной тренировки до 4-х часов. 4-5 раз в неделю. Темп в основном равномерный, загонять себя на подъёмах не желательно. На любой тренировке хотя бы 2-5 раз для поддержки частоты педалирования, после спуска, необходимо раскрутить педали до максимально возможной частоты (плавный набор скорости, секунд 10- 15 поддержка и плавно сбросить скорость).

3 - й этап тренировка специальной физической подготовки. Основная работа перемещается догору (кол-во тренировок на воздухе за 1 месяц увеличивается с 2-х до 4 в неделю). Трасса желательна не очень сложная, без затяжных подъемов. Тренировки всего 6 раз в неделю. Время тренировки от 1 часа до 1,5 часа (разминку и заминку можно делать также на шоссе). Средний тренировочный пульс в начале этапа (периода) ~ 150, в конце 160 (для специальных тренировок не менее 3-х раз в неделю). Основная часть тренировки в начале 30 мин, а в конце периода до часа. Начинается специальная тренировка подъёмов (допустимый пульс 175), спусков и прыжков. Объём обычно падает на 15-20% по сравнению с предыдущим этапом. Этап продолжается приблизительно до начала наиболее ответственных соревнований (обычно август).

4 - й этап соревновательный. Не более 1 месяца. Тренировки подчинены расписанию соревнований. Тренировки высокой интенсивности (средний пульс 165-170) за 2 дня до соревнований, а затем день отдыха перед соревнованием, чередуются с восстановительными и специальными тренировками.

5 - этап плавное снижение нагрузок (до 100 - 150 км в неделю) и увеличение тренировок на технику владения велосипедом.

Выводы: В годичном цикле уделяется много времени закладыванию базы, общий километраж не менее 10-12 тыс. км. Рекомендуется (особенно в 1-х двух периодах не увлекаться тяжёлыми передачами).

5. Построение недельного тренировочного цикла и отдельного занятия. Любая тренировка состоит из разминки (15 мин), основной части и заминки (около 20 - 30 минут пульс 130 -для улучшения восстановления). Разминка обязательна. Возможно, включить в разминку кроме езды на велосипеде и предварительное выполнение нескольких беговых или прыжковых упражнений. На 1-м этапе возможна замена велосипедной тренировки беговой (особенно после сильного снегопада). Недельный цикл состоит из 4-6-и тренировок и 1-го 2-х дней отдыха. Желательно чтобы между тренировками повышенной интенсивности были хотя бы 1-2 дня пониженной интенсивности. Лучшее время для тренировки во второй половине дня (летом). Если вводятся 2-х разовые тренировки то 2-я тренировка - (1-1,5 часа в невысоком темпе). Конечно, 2-х разовые

тренировки рекомендуются более подготовленным спортсменам.

6. Питание. Пока не очень принципиально. За день до старта рекомендуется в основном есть углеводистую пищу. Пить в гонке надо не менее чем через 10 - 15 минут. Если гонка более 1 часа или тренировка более 2-х часов необходим приём жидкого углеводистого питания.

7. Восстанавливающие средства. Надо запомнить, что лучше недокатать, чем перекатать. Весной обычно проводится 1 цикл приёма витаминов (обычно Компливит). В соревновательном периоде цикл приёма витаминов содержащих микроэлементы (обычно К и Mg) обычно повторяется. Этого на первых парах этого должно хватить. На следующих этапах вашей велосипедной судьбы информации, Вам дадут более, чем достаточно, но знайте никакие таблетки не заменят правильно построенную тренировку.

8. Общие замечания. Более полно методики развития физических качеств (а на первых 2-х годах занятий это главное) изложены в специальной литературе. К сожалению литературы, где бы описывалась тренировка гонщиков кросс-кантри, нет. Но надо понимать, что те книги, где описаны конкретно тренировки каких то отдельных спортсменов, бесполезны. Литература должна дать основное направление твоей мысли. Обязательно ведение дневника тренировок. Записывается километраж, интенсивность, параметры самочувствия и выводы о тренировке. Также подводятся сводные данные о недельных нагрузках. Без построения сводных графиков, анализа их, и занесения данных об основных своих соперниках, побеждать значительно труднее. Вообще то каждое физическое качество тренируется в идеале при тех условиях, в которых оно должно проявляться. Гонка это - это пульс до 180-200 ударов, длительность до 2,5-й часов. На настоящем этапе этого не добиться, и выдерживать такие режимы - задача следующих лет тренировки. Главное эффективно развить свои технические и физические качества, не испортив здоровья. Надеюсь, на этом этапе эта статья Вам в чём-то поможет, вероятно, в этом сезоне построение соревновательного цикла Вас не должно сильно интересовать, т.к. соревнование это = напряжённая тренировка с возможностью проверить себя. Заметные улучшения результатов возможны в этом сезоне, если Вы катались достаточно много зимой, и весной тебе не пришлось набирать форму почти с нуля.

Конечно, настоящая статья не отвечает на все вопросы, возникающие в процессе тренировок, но она даёт основное направление Вашей творческой мысли. Новых трасс Вам и побед!

Источник: [ВелоПитер](#)