



При выполнении упражнений на велостанке работа над скоростью не должна проводиться в полной мере до тех пор, пока не будет освоена техника педалирования, и лишь после этого можно приступать к ускорениям. Скорость увеличивают до того момента, пока спортсмен сохраняет правильную технику педалирования.{jcomments on}

ускорений с отдыхом между ними до восстановления работоспособности. Отдых между ускорениями обычно выражается в снижении скорости, глубоком и ритмичном дыхании, расслаблении мышц. Во время отдыха между сериями гонщики выполняют упражнения на силу с -большими и максимальными весами, а затем упражнения на растягивание и расслабление мышц.

Перед каждой серией ускорений рекомендуется выполнить кратковременную разминку на велостанке. После занятий по такому плану переходят к тренировкам на максимальную скорость (от 3 до 30 сек.).

Вот примеры нагрузки в одной серии: 1-й вариант: 20 + 25 + 20 + 30 + 20 оборотов; 2-й вариант: 20 + 30 + 40 + 20 + + 40 + 20 оборотов.

Для сохранения постоянной скорости педалирования во время повторений скоростной нагрузки каждой серии необходимо начинать упражнение с малого количества оборотов и увеличивать их до возможного количества оборотов в последующих повторениях, сохраняя при этом постоянную частоту педалирования. Этого можно достичь следующим образом: к моменту, когда велосипедист сможет в следующем повторении увеличить количество оборотов и сохранить частоту педалирования, он должен постепенно уменьшать количество оборотов в каждом последующем повторении, и поддерживать постоянную частоту педалирования, которая была в начале серии.

Используя этот методический прием, велосипедист сможет увеличить объем тренировочной нагрузки на скорость и вместе с этим сохранить необходимый динамический стереотип педалирования. Например, 1-й вариант: 20 + 25 + 30 + 35 + 30 + 25 + 20 оборотов; 2-й вариант: 20 + 30 + 40 + 45 + 35 + 20 оборотов; 3-й вариант: 30 + 40 + 50 + 60+40 + 30 оборотов.

Для гонщи́коа-спринтеров с конца февраля можно дополнительно включать в недельный цикл еще одну скоростную тренировку взамен тренировки на выносливость. Для остальных велосипедистов с целью поддержания необходимой интенсивности рекомендуется скоростные тренировки заменять тренировками на скоростную выносливость. Источник: <http://ameto.ru/>