



**По мере возрастания интенсивности и объема тренировочных нагрузок на велосипеде объем и интенсивность выполняемой работы по общей и специальной физической подготовке должны снижаться и к началу соревновательного периода достигнуть оптимального уровня.**{jcomments on}

Развитие специальной выносливости у велосипедиста базируется на общей выносливости, приобретенной на первом этапе подготовительного периода. Специальная выносливость и далее должна поддерживаться общей выносливостью.

Основными средствами дальнейшего совершенствования общей выносливости на этом этапе могут быть: бег на длинные и средние дистанции, пешие походы, ходьба на лыжах, плавание, спортивные игры.

Развитие специальной выносливости достигается длительной ездой на велосипеде с постепенным увеличением скорости и длины проходимой дистанции для спортсменов старших разрядов: мужчин-шоссейников — до 80—120 км, для женщин — до 40—50 км, для мужчин-спринтеров — до 60—80 км и для женщин — до 30—40 км.

Кроме езды на велосипеде, для приобретения специальной выносливости применяются тренировки на велосипедных станках. Основными методами развития специальной выносливости на втором этапе являются равномерный и переменный методы тренировки.

Общий объем тренировочных нагрузок на велосипеде к концу этапа специальной подготовки у велосипедистов старших разрядов должен достичь для мужчин-шоссейников, гонщиков на 4 км и с лидерами 3000—3500 км, для женщин 2000—2300 км, для спринтеров-мужчин до 2000—2500 км и для женщин до 1300—1600 км.

Развитие специальной скоростной выносливости должно осуществляться на базе хорошо развитой общей и специальной выносливости. Под скоростной выносливостью понимается такая выносливость, которая необходима для прохождения определенных дистанций в различных велосипедных гонках. Так, у гонщика по шоссе, готовящегося к индивидуальным гонкам, следует развивать способность проходить дистанцию с относительно равномерной скоростью, а у велосипедиста, которому предстоит выступить в команде, необходимо развить такие качества, которые давали бы ему возможность при равномерной скорости движения команды выполнять работу с различным напряжением. Спринтер должен быть способным в течение 3—4 час. пройти дистанцию 5—8 раз с максимальной скоростью и множеством рывков по 200—300 м. Источник: <http://ameto.ru/>