Развитие скоростной выносливости в значительной степени зависит от функциональных возможностей организма. Это обязывает спортсменов в тренировках, направленных на развитие, скоростной выносливости, обращать особое внимание на глубокое и ритмичное дыхание.{jcomments on}
Опытным путем установлено, что начинать развивать качество скоростной выносливости на велостанках целесообразней, с малой интенсивностью, но на больших отрезках времени. Затем следует повышать интенсивность и уменьшать время нагрузки. Диапазон этих нагрузок должен колебаться от 4—15 мин. до 30—120 сек. В одной тренировке нагрузку в таком плане следует выполнять в 2—3 сериях.

Примерные серии: 1-й вариант — 5 мин. 4 раза (интенсивность 3 балла); 2-й вариант—3 мин. 5 раз (интенсивность 3,5 балла); 3-й вариант — 2 мин. 5 раз (интенсивность 4 балла); 4-й вариант— 1 мин. 6 раз (интенсивность 4,5 балла|); 5-й вариант— 30 сек. б раз (интенсивность 5 баллов). В дальнейшем рекомендуется в каждой серии чередовать прохождение отрезков с различной скоростью и интенсивностью. Примерные серии: 1-й вариант: 40 сек. (5. баллов)+3 мин. (3 балла) + 1 мин. (5 баллов) +2 мин. (4 балла|) +30 сек. (5 баллов); 2-й вариант: 4 мин. (3 балла)+2 мин. (4 балла)+ 1 мин. (5 баллов)+3 мин. (3 балла)+ 1 мин. 30 сек. (5 баллов).

На заключительном этапе развития скоростной выносливости для хорошо тренированных велосипедистов можно рекомендовать выполнение нагрузки без высокой интенсивности при одновременном увеличении времени работы.

Нагрузка при этом должна возрастать и достигнуть 5— 10 мин. Приводим примерные серии занятий по такому плану: 1-й вариант: 30 сек.+ I мин.+ I мин. 30 сек. + I мин.+ 30 сек. (интенсивность 5 баллов); 2-й вариант: 40 сек.+ I мин. 30 сек.+ 2 мин. 30 сек.+ 2 мин.-И мин. (интенсивность 4,5 балла).

Для того чтобы приблизить занятия на велостанке к естественным условиям езды на велосипеде, необходимо в тренировках на скоростную выносливость, так же как и при развитии скорости, чередовать нагрузки на легком велостанке с тяжелым, а на велостанке, оборудованном тормозами, чередовать облегченные условия с тяжелыми.

Для успешного развития скоростной выносливости рекомендуется применять следующие методы тренировки: спринтерам — главным образом повторный, гонщикам по шоссе, пересеченной местности и с лидерами, а также гонщикам на 4 км по треку — повторный и дополнительно переменный, а на последнем этапе — также интервальный и контрольный.

Тренировка на специальную выносливость. Тренировки на велосипедных станках, направленные на развитие специальной выносливости, должны проводиться в большей мере до начала занятий на шоссе. Большей частью на таких занятиях используют переменную и меньше равномерную скорость. Продолжительность таких тренировок 50—90 мин.

Тренировки на специальную выносливость на велостанке преследуют цель создать необходимую базу для перехода к развитию этого качества при езде на велосипеде по шоссе. Источник: http://ameto.ru/