

Цикл подготовки перед выездом в горы.

Предисловие.

Подробная информация об основах физиологии человеческого организма, в применении к условиям нагрузок в горах. Следует сразу здесь отметить, что альпинизм, или горный туризм, не должен являться единственной формой повышенной физической активности человека в годовом цикле жизни. Физическая активность является потребностью, заложенной природой в самую суть и конструкцию человека. Каждодневная физическая работа являлась неотъемлемой и вынужденной частью жизни на протяжении всего существования человека, однако, в последнее время, время научно-технического прогресса, должная физическая работа организма, необходимая для полноценного функционирования человека, присутствует в гораздо меньших объемах и интенсивности, чем подразумевалось природой. А посему, суровые физические нагрузки, тренировки, должны быть постоянными на протяжении всего года. Так же, неплохо бы возвести это в степень спорта, когда помимо наличия физической активности появляется соревновательный аспект. Важно правильно понимать момент – соревновательный аспект нужен не для того, чтобы всех победить, а для того, чтобы сделать тренировки оптимальными, рациональными и, с физиологической точки зрения, грамотными. Занятия физкультурой не столь критично взывают к ответственности, потому что там нет четких цифр. Занятия же спортом заставляют относиться к своей форме объективно и критически, потому что здесь есть конкретные цифры. Результат. О человеке судят по делам, а о делах – по результату, в спорте это более чем верно. Побеждает не тот, кто больше всех, или тяжелее всех тренируется, а тот, у кого лучше результат, то есть тот, кто тренируется оптимально. В спорте существенную роль играют изначальные данные, но в применении для каждого отдельно взятого человека это не важно, ведь мы сравниваем человека, тренирующегося от случая к случаю, как придется (или вовсе не тренирующегося) с ним же, но тренирующимся грамотно. Если он ставит перед собой соревновательные цели (допустим, улучшить время прохождения выбранной дистанции в выбранном виде спорта) он уже иначе относится к тренировочному процессу. Самый лучший вариант – это тренироваться с тренером и участвовать в соревнованиях, ставя перед собой смелые серьезные задачи, не считаясь с такими факторами, как данные, возраст и прочее, потому что это не факторы, для тех, кто знает, чего хочет. Природа не знает отговорок, и не дает поблажек, она любит всех, но и спрашивает со всех, потому что каждому дала достаточно для великой жизни, и отнимет у каждого, кто не хочет бороться, у каждого, кому не интересен великий путь Человека. Даже, если вы какое-то время будете прибегать (или приезжать) далеко в хвосте, это не важно, важно только одно в данном разрезе: вышел ты на старт, или не вышел. Пожелал ли спросить с себя по-настоящему, или побоялся. Захотел ли посмотреть объективной правде в лицо, или нет. Замахнулся ли на невозможное, сочтя это призывом, а не диагнозом, или успокоился. Жизнь – борьба, отказ от борьбы – смерть.

Грамотные тренировки с тренером помогут правильно работать над техникой выбранного вида спорта, улучшая ее, оптимизируя и избавляя от ошибок, которые могут привести к травмам; грамотно распределить объем и интенсивность в микро и макроциклах; объективней, быстрее и точнее вырабатывать верную схему работы, отталкиваясь от особенностей физиологии данного конкретного организма. Кстати, постановка тренировочного процесса на верную колею влечет за собой избавление и еще от одной грубейшей ошибки любительских тренировок – желания превращать каждую тренировку в соревнование, к чему подстегивает и желание соревноваться (осознанное, или же нет), и распространенная практика применения в наше время различных электронных треккеров, с последующим размещением результатов и «дневника тренировок» в интернете.

Поход в горы нельзя считать ни соревнованиями, ни достижением. Частью религии и искусством – вполне, потому как они, горы, являясь местом чистым и сильным, местом огромной свободы, как нельзя лучше могут

очистить и человека от неверных помыслов, помочь ему выделить суть и избавиться от лишнего, того, что мешает ему быть Великим, идти по великому пути Человека. Но для этого, нужно быть сильным. Нельзя быть сильным здесь, а не здесь – быть слабым. Сильным нужно быть каждый день. И каждый день же нужно стремиться стать сильнее. Это часть пути, это – часть великого замысла.

Многие люди, пожалуй, даже большинство, лезут на гору для того, чтобы быть тем, кто залез, среди тех, кто не залез. Испокон веков в природе темной стороны человека заложено соотношение себя с соплеменниками путем возвышения над ними. Большинство даже не отдает себе в этом отчета, думая, что они делают это для себя. Истинное «для себя», это когда ты пойдешь на эту гору даже не допустив мысли, что об этом еще хоть кто-нибудь, кроме тебя, узнает. Горы – не место для соревнований. Глупо соревноваться с людьми в месте, где есть более сильный противник – стихия. Хочешь соревноваться – тренируйся, выходи на стадион и соревнуйся, там – подходящие для этого условия, одинаковые для всех, стрелки секундомера, судьи и зрители. Здесь же, постарайся это понять, ты не за этим. Здесь ты не на трибуне и не в авангарде колонны. Ты пришел в огромный храм на исповедь. Ну, так исповедуйся и будь честен. И будь сильным.

Если по какому-то слабому стечению обстоятельств сложилось так, что вся остальная часть года на равнине это время относительного физического бездействия, до гор осталось несколько месяцев, и внезапно возникло осознание того, что легко не будет, то ниже идет краткое руководство к тому, как можно хоть немного улучшить ситуацию с физической формой.

Физическая форма

Хорошей физической форму, в применении к горам, следует считать, если ее показатели имеют следующие значения: Порог Анаэробного Обмена – не ниже 170-180 уд/мин на беге, беговых лыжах или ходьбе с палками в гору; пульс в состоянии покоя 50-55 уд/мин. Собственно, чем больше разница между ПАНО и пульсом покоя – тем лучше физическая форма. 200 метров неплохо бы выбегать из 30-ти секунд, 400 – из минуты, 3 километра – из 12-ти минут.

Ключевым фактором (помимо силовых показателей на преодолении сложных участков на технических маршрутах) является выносливость. Общая выносливость складывается из двух основополагающих: центральной и локальной. Центральная – это сердце, локальная – это мышцы и сосуды (пожалуй, сосудистую систему лучше рассматривать как локальный фактор). В вышеприведенном абзаце собственно и приведены цифры, характеризующие эти два фактора. Порог Анаэробного Обмена (ПАНО) – главный показатель локальной выносливости (мышцы), пульс в состоянии покоя – показатель возможностей сердечной мышцы в выполнении тяжелой длительной физической работы. Наиболее ценными и объективными показателями являются результаты ступенчатого теста в выбранном виде нагрузки, однако провести данный тест своими силами весьма затруднительно. Если упростить, то ПАНО – это показатель окислительной способности мышц, способности выполнять работу в аэробном режиме (с использованием кислорода, длительно, без накопления внутри оных продуктов распада). Не вдаваясь в долгие разъяснения, это проще ощутить на примере автомобиля, используя аналогию. Мышцы (по показателю ПАНО) – это рабочий объем двигателя, чем он больше, тем машина мощнее (по сути дела, рабочие цилиндры двигателей внутреннего сгорания аналогичны мышечным клеткам). Опять же, объем двигателя – ничто, если туда не поступает адекватное количество газо-топливной смеси.

Пульс же в состоянии покоя – это показатель ударного объема сердца, то есть того объема крови, которое сердце выбрасывает за один удар. Чем ударный объем больше, тем пульс в состоянии покоя ниже (потому что объем крови и кислорода, который она несет, для жизнеобеспечения организма в покое, можно считать постоянной величиной). Чем ударный объем больше, тем больше крови (кислорода) поступает к мышцам на заданном пульсе. Аэробная работа мышц – работа двигателя внутреннего сгорания с использованием газо-

топливной смеси, где топливо – АТФ (при аэробном обмене получаемая в результате окислительного фосфорилирования), а газ – кислород в крови. Сердце – тот фактор, который определяет, сколько кислорода будет поступать к мышцам на заданном пульсе. Выше ударный объем – больше кислорода, больше кислорода – больше вырабатываемая мощность (при наличии адекватного объема двигателя). Оптимальная физическая форма, это когда возможности мышц (в данном виде нагрузки) и возможности сердца совпадают. Когда возможности сердца опережают возможности мышц (кислорода может поступить больше, чем мышцы могут использовать) рационализировать систему проще (мышцы можно адаптировать быстрее, чем сердце), и это не опасно. Перекос в другую сторону выровнять сложнее (сердце намного медленней поддается изменениям, чем мышцы) и он может становиться опасным (когда при выполнении длительной работы на высоком пульсе, скажем, от 180, могут начинаться деструктивные процессы в самой сердечной мышце).

Поэтому, общую выносливость организма (вырабатываемую мощность в аэробном обмене в данном виде нагрузки) можно повысить либо за счет возможностей сердца (увеличение поставки кислорода к мышцам в единицу времени на заданном пульсе), либо за счет повышения ПАНО, пульса на котором можно работать длительное время (окислительные возможности мышц). На практике – пульс, выше которого начинает сбиваться дыхание и появляться одышка (пульс, вызванный работой с мощностью предельной для аэробных процессов) и будет примерным пульсом ПАНО. Кстати, никакой горной болезни не существует, существует лишь плохая физическая форма, низкий порог анаэробного обмена, и, как следствие, отравление организма продуктами действия анаэробных процессов, запущенных требуемой мощностью, закисление. Отсюда – головокружение, тошнота, недомогание (пробегите на равнине 5 x 200 м с максимальной интенсивностью и пятиминутным интервалом, и почувствуете примерно то же самое). В моей практике горного гида неоднократно встречались случаи, когда уже на подходах, на высотах еще до 3-х тысяч, когда пульс человека, который начинал останавливаться из-за одышки и закисления, равнялся 140-150 ударам. То есть, уже на этом пульсе человек сам себя начинает отравлять из-за того, что не может работать в аэробном режиме, без последствий, и его организм вынужден прибегать к более тяжелому анаэробному обмену, который краток (потому и остановки), хоть и мощнее, и ведет к закислению (накопление продуктов распада в мышцах и крови). Пульс в 150 ударов можно считать, средним пульсом, для такой работы, как переход с рюкзаком или восхождение со штурмовым маленьким рюкзаком, но никак это не должно быть границей аэробных процессов.

Есть еще один фактор – фактор количества кислорода в единице объема крови, но это относится к вопросам акклиматизации, а не к вопросу тренировок на равнине (хотя, тренировки в барокамере – разумная идея).

Итак, если вести речь о том, что времени осталось мало, а как-то подготовиться надо, то решать проблемы центральной выносливости (объем сердца) уже поздно, за месяц ничего толком не успеешь сделать. Поэтому тренировки направленные на развитие этого момента будут носить второстепенный (восстановительный) характер. Повысить же работоспособность мышц за четыре недели вполне возможно (период роста митохондрий и миофибрилл, органелл, отвечающих за обмен и за силу, как раз соизмерим с этим временем, и какое-то условное количество их добавить возможно).

Тренировки, соответственно, тоже можно разделить на две большие группы, направленные на работу с этими двумя факторами, озвученными выше: короткие высокоинтенсивные и длительные низкоинтенсивные тренировки.

Тренировки

Жесткие тренировки.

Это **короткие мощные тренировки**, с высокоинтенсивными нагрузками (работа над локальной мышечной выносливостью, силой, попутно, также, работающая и над возможностями сердца). Принцип в этих тренировках следующий: побуждать организм работать в пограничном состоянии ПАНО, а также за его пределами. Работать в зоне закисления, то есть в анаэробной зоне, чтобы побудить организм к перестроению мышц по окислительным признакам. Грубо говоря – работа в районе границы с целью ее расширения. В зависимости от подготовки, стажа и задач, данная тренировка может длиться от 20-ти минут до двух-трех часов. Верхняя граница пульса, достигаемого на тренировке – показатель того, насколько полноценно выполнена работа. При хорошей подготовке и хорошей форме пульс может выходить и за 200 ударов. Инструментом (полем для спортивного творчества) с наибольшим успехом послужит какой-либо вид циклического спорта. Наиболее верным будет выбор с логической точки зрения природы. С точки зрения естественности его применения для организма наиболее подходящим всегда был и будет бег. Затем, как вариант бега в условиях, где он не возможен, либо не оптимален – лыжи, затем всё остальное. Вообще, вся легкоатлетическая база идеально подходит и для полноценного занятия спортом (с точки зрения наиболее полного влияния на организм), и как основной способ подготовки к нагрузкам в горах. Потому, станем рассматривать подготовку (жесткие рабочие тренировки), варьируя интенсивность на примере беговой работы.

Важный момент – бег бегу рознь, оптимальную технику бега, технику специальных упражнений и оптимальную интенсивность поставить самому себе невозможно, это не всегда возможно даже с тренером, но шансов намного больше. Бег, являясь самым естественным способом передвижения и высокоинтенсивной работы (потому как он был самым первым, самым логичным и единственным средством), на сегодняшний день для современного человека таковым не является, ввиду того, что жизненная необходимость в нем (на первый взгляд) отпала, и более привычно для него - нахождение в сидячем обездвиженном положении в кресле автомобиля, либо ином другом кресле. То, что естественно – получается само собой: у древних само собой могло получаться правильно бегать, современный же человек утратил эту легкость. А потому, чтобы все-таки постараться работать в правильной технике, максимально толково используя тренировочные нагрузки и время – тренер необходим. Беговая работа, легкоатлетическая база, это не только бег, и далеко не всегда бег. Это различные беговые упражнения, которые призваны развить как определенные аспекты в технике бега, так и функциональные возможности мышц, сухожилий и суставов спортсмена; это различные прыжковые упражнения, направленные на развитие взрывной силы; это различные упражнения общей физической подготовки на все группы мышц в различных режимах работы; это упражнения на гибкость, которая самым положительным образом сказывается и на технике, и на функциональных возможностях. В жестком беге принимают самое активное участие все скелетные мышцы организма (наиболее нагляден пример телосложения любого спринтера) и требования ко всем системам и ресурсам организма велики, и, пожалуй, максимальны (примером может служить популярная ныне фраза: «я не люблю бегать», либо пульс в состоянии покоя у марафонцев).

Что касается каких-то глобально обобщенных рекомендаций по построению самой тренировки, то можно выделить примерно следующее. Вся беговую работу лучше проводить на стадионе либо на закрытом манеже (в холодное время года), некоторую часть можно и нужно проводить на естественном грунте, на естественном рельефе, используя уклон.

Пример работы на стадионе либо манеже:

Общая Разминка.

Легкий бег, с сохранением всех ключевых моментов техники в уменьшенном размере и углах. 2-4 километра, с 2-мя 3-мя темповыми кусками (200 – 250 м в раскатистой манере), или без них. По завершении разминка «сверху-вниз» всех основных частей и суставов тела.

Растяжка.

В целом, растяжку необходимо совершать каждый день. Можно вечером перед сном, либо, когда будет свободное время, предварительно немного размяв и разогрев мышцы (разминочные упражнения, например), можно использовать несколько основных положений по одной две минуты, это займет минут пятнадцать, либо увеличить время до тридцати минут, добавив положений, либо времени нахождения в них. Эта же, предтренировочная, растяжка нужна для того, чтобы еще лучше подготовить мышцы, сухожилия и суставы к жесткой работе, ею не следует пренебрегать, но и слишком затягивать не следует, чтобы сохранялась общая линия тренировки и мышцы не остывали. Около десяти минут будет достаточно.

Беговая разминка.

Одна – две серии из нескольких (4-5) специальных беговых упражнений по 40-60 метров, например: бег на прямых ногах, высокий подъем бедра, захлест, многоскоки (они же олений бег, они же – прыжки с ноги на ногу), проталкивания. На словах технику этих упражнений объяснить не представляется возможным, если тренера нет, то можно посмотреть в интернете примеры. Первую серию можно сделать посвободней и спокойней с хорошей амплитудой, во второй можно добавить темпа, делать почаще.

После СБУ неплохо бы пробежать два – три ускорения по 30-40 метров, с наращиванием интенсивности. Манера выполнения блока: сделал упражнение (или пробежал ускорение) – вернулся, отдых – пока идешь обратно.

Беговая Работа.

Здесь что-либо конкретное посоветовать сложно. Без информации о форме и состоянии тренирующегося любые рекомендации весьма общи. Вариантов построения тренировочной работы бесконечно много, плюс, тренировочные схемы сочетают в себе не только эмпирические и теоретические знания, но и немалую творческую часть, ведь зачастую именно творческое наитие, где бы то ни было, предвосхищает любые, и научные, и эмпирические, выводы.

В целом, суть любой схемы такова: (рабочая нагрузка /отдых) x количество сетов. Чтобы от чего-то отталкиваться, можно остановиться на количестве сетов равном трем с работой на отрезках от 60 до 400 м (как раз работа в этих примерных рамках позволит пребывать в таком состоянии, которое создаст предпосылки для необходимого развития интересующих нас параметров). Данный разброс дается с учетом того, что тренировки осуществляются без тренера. На таком промежутке времени нанести себе вред (если не брать в расчет вред для опорно-двигательного аппарата ввиду плохой техники) весьма сложно. Отрезки от 600 м и более в рабочем разрезе лучше самостоятельно не применять.

Интенсивность, с которой выполняется сет или упражнение – важнейший фактор, назовем субъективно ощущаемую максимальную интенсивность – стопроцентной. В большинстве случаев она таковой не будет - нетренированный или тренированный слабо (в сравнении с истинными возможностями и потенциалом любого) организм себя предостерегает от пограничных нагрузок (отчасти еще и потому, что он не знает о нахождении границы, так как в ее близи не работает), и потому даже при желании стопроцентную интенсивность выдать не удастся. Потому, при упоминании о 100%-ной интенсивности будем иметь ввиду интенсивность субъективно максимальную на данный момент и при данной физической форме. Данная статья намеренно умалчивает о тонкостях физиологической подоплеки процессов в мышцах, на деле это можно представить так (на примере конкретно бега со 100 % интенсивностью):

Процессы, длящиеся

До 10 секунд (алактатный и креатинфосфатный обмен)

До 20-ти секунд (креатинфосфатный преимущественно)

До 40-ка секунд (креатинфосфатный с включением анаэробного гликолиза)

Свыше 40-ка секунд (включение окислительного фосфорилирования с возможной долей анаэробного гликолиза, тем меньшей, чем ниже интенсивность и выше длительность работы).

Свыше 40-ка секунд и далее суть процессов не меняется (осуществляется постепенный переход на работу в аэробной зоне со снижением мощности, если иметь в виду бесконечно длительную работу, такую, как восхождение)

Переключение между процессами подобно переключению передач в автомобиле, с тем, что здесь процессы не отделены столь четко один от другого, а проистекают, скорее накладываясь друг на друга на краях, или и вовсе параллельно.

Уместен вопрос: как это связано с тем, что альпинисту нужно работать вовсе не в пределах минуты, а часами, в пределах суток. Ключом к эффективной работе в аэробной зоне, является эффективная работа в зоне предшествующей ей. Иносказательно: работа в вышеописанных рамках – это работа над двигателем автомобиля, где важно то, как четко и эффективно он работает на разных передачах, и если он исправно работает на пятой, то значит, что он на ней сможет проехать и пять километров и пятьсот, фактором в этом случае будет лишь количество топлива в баке

Пример работы:

300 м + 3 мин отдых + 150 м + 10 мин отдых. 3 сета. С наращиванием интенсивности от сета к сету (70%, 85%, 95-100%). При правильном распределении время должно улучшаться, последний сет должен быть преодолен с максимально возможной скоростью и его время должно быть лучшим из трех.

5 x 60, переменный бег (отрезок – быстро, спринт, обратно – легкая трусца, без отдыха).

Пример работы:

400 м + 3 мин отдых + 200 м + 10 мин отдых. 3-5 сетов (60%, 70%, 80%, 90%, 100%)

5 x 30 переменный бег (спринт + трусца, или шагом).

Пример работы:

100 м + 3 мин отдых + 60 м + 10 мин отдых. 3 сета. Распределение – как в первом примере.

5 x 60 бег спиной + лицом (60 м бежится спиной с широкими углами, обратно – лицом, подвижно, но так, чтоб хватило ресурсов на все отрезки).

Общая физическая подготовка.

После беговой работы – перемещение на площадку, где есть брусья и перекладина (либо подобие тренажерного зала, где есть олимпийский гриф с блинами, гири и т.п.). Допустим, три круга силовой круговой тренировки. Вариантов – бесконечность. Один из:

Подтягивания на перекладине 10 раз

Отжимания на брусьях 10 раз

Приседания с грифом над головой 15 раз

Запрыгивания на тумбу (или выпрыгивания из низкого седа) 10 раз

Широкие выпады 30 м

Махи прямой ногой (прямые, или боковые) 20 раз на каждую

Подъем ног на перекладине до касания 10 раз

Наклоны корпуса с грифом на плечах 30-50 раз.

Отдых три минуты (либо до пульса 120-130), затем еще два круга.

Заминка.

400 – 500 м легкой трусцы.

Количество тренировок в неделю: 3 (например: понедельник, среда, пятница)

Длительные низкоинтенсивные тренировки.

Здесь ключевой фактор – продолжительность (если в годовом цикле, то – чем дольше, тем лучше).

Продолжительность данных нагрузок измеряется часами (в велоспорте это может быть и 6 и 8 часов, и более), пульс - не высокий 120-150 (в целом, в теории, он должен соответствовать тому показателю пульса, при котором ударный объем максимален, но в домашних условиях посчитать это невозможно, поэтому лучше отталкиваться от цифр 120-130). Если «рабочие» тренировки должны быть строго дозированы, потому что там передозировка весьма возможна, то эти нагрузки не должны вызывать тяжелых последствий и могут происходить каждый день. В целом, от них может ощущаться легкая усталость, которая должна проходить после полноценного сна (под полноценным сном следует понимать: сон без сновидений, пробуждение без будильника).

Одним из лучших инструментов для этих тренировок является велосипед. Связано это с тем, что он позволяет сделать многочасовую работу максимально щадящей для опорно-двигательного аппарата (допустим, бег, для этих целей менее приемлем – несколько часов легкой трусцы, несколько раз в неделю – все равно грузят ОДО, который и без того очень мощно работает на интенсивных беговых тренировках). Также велосипед позволяет помимо тренировочных целей общаться с миром полноценней и в межсезонье: современный город трудно назвать миром, а вот то, что находится за его пределами – вполне, на шоссейном велосипеде за три-четыре часа низкоинтенсивной тренировки можно проехать около ста километров. В выходной день, когда позволяет время, так и вовсе можно уехать кататься на много часов, многое посмотреть, многое подумать, хорошо поработать над объемом сердца.

Итак:

Средство – шоссейный велосипед, контактные педали, круглое педалирование (тренировка проходит на шоссе)

Интенсивность – 120-130 ударов в минуты (пульс, необходим пульсометр)

Продолжительность – от 3-х часов.

Количество тренировок в неделю – не ограничено. Это могут быть, как минимум, дни между рабочими тренировками (вторник, четверг по три часа, и суббота+воскресенье более длительные поездки), так и все остальные дни. Велосипед вообще может стать средством передвижения. А точнее любое перемещение (внутри города по повседневным вопросам) должно бы осуществляться с помощью СОБСТВЕННЫХ сил, а не с помощью самодвигающихся костылей, вроде автомобиля. Автомобиль – для слабых, ноги – для сильных, или для тех, кто в них метит.

Автомобиль: перемещение собственного тела, которое более чем в десять раз легче перемещающего транспортного средства, загрязнение окружающей среды, физическая (а значит и умственная) деградация, деньги – на ветер, жизнь – в выхлопную трубу. С появлением в жизни автомобиля – человек становится слабее, как и с появлением всего, что облегчает жизнь не в ту сторону. Но не следует путать легкость, которую дают комфорт и лень, с легкостью, свободой и простотой, которые дает подлинная Сила. Сейчас уже даже стало модным и на Гору заезжать на транспортном средстве вроде ратрака (на Эльбрусе с Юга подъем на канатной дороге до 3800, затем на ратраке до 5000, затем копытом в грудь о том как «мы зарубили сегодня обе вершины» - это уже почти норма).

Для любого мужчины (а для альпиниста и подавно) не должны быть проблемой ни погодные условия, ни время года. Снег, мороз, ветер, или дождь и грязь, это все – нормально. Это то, на что изначально рассчитан человеческий организм (а вовсе не на мягкие кресла и физическое бездействие). На велосипеде по городу отлично можно перемещаться и зимой, для длительных же тренировок можно использовать, например, лыжи, или просто ходьба по заданным параметрам. Не следует в холодное время года использовать кардиотренажеры в фитнес центрах. Это – шаг назад, топтаться в помещении на месте – это глупо, если можно идти вперед на улице, где вокруг не потные тела слабых людей, а целый огромный мир. Тренировки

на открытом воздухе круглый – год, это, ко всему прочему, еще и тренировка для иммунной системы, при регулярном круглогодичном подходе вы просто перестанете болеть. Легкую жизнь оставьте девочкам.

Но, небольшое уточнение по рабочим тренировкам: их лучше все же проводить в холодное время года на закрытом манеже, ввиду того, что рабочая поверхность должна быть стабильной, не скользкой, прогнозируемой, чтобы возможно было проводить работу с максимальной отдачей. Плюс: работа сетями подразумевает отдых, поэтому организм будет остывать, что тоже скажется на эффективности работы (либо и вовсе может привести к растяжениям). Если нет возможности зимой тренироваться на манеже – это тоже ничего не отменяет, просто нужно найти расчищенный кусок асфальта и отмерить (хотя бы условно, шагами) рабочие куски. Если нет расчищенного асфальта – подойдет любая горизонтальная поверхность, единственный большой минус: когда скользко – невозможно выполнять правильный толчок ногой при беге.

Примерный цикл.

Развитие в спорте (как и в чем-либо существенном ином) зиждется на двух основных понятиях – регулярность и постепенность. Нагрузки должны быть регулярными с постепенным увеличением их. Подобрать верную регулярность и верную постепенность, найти верную периодизацию и градиент интенсивности, есть великое искусство. Обобщенно, регулярность можно коррелировать со всеми остальными физиологическими процессами, это логично и естественно – нагрузки должны быть ежедневными (прием пищи, воды, сон, и т.д.). Обобщенно же, интенсивность должна варьироваться от максимальной (условно, 100 – процентной), той, которая призвана выдвинуть к организму требования, вынуждающие его стать сильнее (переводящие нагрузки), до легкой, восстановительной (удерживающие нагрузки). Иносказательно процессы можно представить так: жизнь и физическая форма, это как эскалатор, который всегда едет вниз, а тебе нужно идти вверх - если ты перестанешь шевелить ногами, то будешь опускаться, если же нужно подниматься, тебе нужно шевелить ими быстро. Полностью отдохнуть в этой ситуации не удастся – если совсем остановишься – отъедешь вниз, и для дальнейшего подъема тебе нужно будет наверстывать (зачастую необходимо и это, но еще чаще – тебе уже никогда не удастся догнать того тебя, который не остановился), и поэтому – отдых, это так или иначе, та же работа (вообще, делать гораздо интереснее, чем не делать, хоть и тяжелее, но потому и дороже).

Очень приблизительный пример распределения нагрузок, допустим, до гор – четыре недели, в течение года нагрузки были весьма условные. Здесь дается пример работы в жестких тренировках, в расчете на то, что ОДО готов к такой работе (у сидячего человека он не будет готов), любой такой работе предшествуют циклы ОФП, которое готовит и мышечный, и опорно-двигательный аппараты к жесткой работе. Без прохождения в подготовительной фазе цикла ОФП в период работы, из-за плохой адаптации ОДО возможны боли в коленях, связках и т.д.

Неделя 1

Понедельник

Жесткая тренировка
2 x (400 + 200)
3x60

Вторник

Низкоинтенсивная тренировка. Велосипед 3 часа. Растяжка

Среда

Жесткая тренировка

2 x (300+150)

5 x 30

Четверг

Низкоинтенсивная тренировка. Велосипед 3 часа. Растяжка

Пятница

Жесткая тренировка

4 x 200

3x40

Суббота

Низкоинтенсивная тренировка. Велосипед 6 часов.

Воскресенье

Низкоинтенсивная тренировка. Велосипед 6 часов.

Неделя 2

Понедельник

Жесткая тренировка

3 x (400 + 150)

4x60

Вторник

Низкоинтенсивная тренировка. Велосипед 3 часа. Растяжка

Среда

Жесткая тренировка

3 x (300+80)

5 x 30

Четверг

Низкоинтенсивная тренировка. Велосипед 3 часа. Растяжка

Пятница

Жесткая тренировка

3 x (100+60)

4x40

Суббота

Низкоинтенсивная тренировка. Велосипед 6-8 часов.

Воскресенье

Отдых.

Неделя 3

Понедельник

Жесткая тренировка

5 x (400 + 200)

5x60 (спиной+лицом)

Вторник

Низкоинтенсивная тренировка. Велосипед 3 часа. Растяжка

Среда

Жесткая тренировка

2 x (4x200). На 400 м стадионе: 200 рабочий, остальные двести – легкая трусца, либо шаг, до отметки старта на 200. Отдых только после 4-го куска.

5 x 30

Четверг

Низкоинтенсивная тренировка. Велосипед 3 часа. Растяжка

Пятница

Жесткая тренировка

400, 400, 300, 200, 60, 60, все с 5-6 мин отдыхом

5x30 (спиной/лицом)

Суббота

Низкоинтенсивная тренировка. Велосипед 6 часов.

Воскресенье

Низкоинтенсивная тренировка. Велосипед 6 часов.

Неделя 4

Понедельник

Жесткая тренировка

2 x (400 + 200)

3x60

Вторник

Низкоинтенсивная тренировка. Велосипед 1.5 -2 часа. Растяжка

Среда

Жесткая тренировка

2 x (300+150)

5 x 30

Четверг

Низкоинтенсивная тренировка. Велосипед 3 часа. Растяжка

Пятница

Жесткая тренировка

2 x 200

5x30

Суббота

Низкоинтенсивная тренировка. Велосипед 3 часов.

Воскресенье

Отдых.

Лучше все распределить так, чтобы до первого дня продолжительных нагрузок в горах (от 3-х часов акклиматизационных прогулок налегке) было два-три дня отдыха. При адекватном уровне физической формы, любые акклиматизационные прогулки налегке должны казаться активным отдыхом, по ощущениям (по пульсу) сродни низкоинтенсивным тренировкам.

Контролировать восстановление в период этих четырех недель можно по двум параметрам: пульс покоя, качество сна. Чем выше пульс покоя, относительно базового, тем больше накопившаяся усталость, ухудшение качества сна (появление сновидений, частые пробуждения) – тоже показатель перетренированности. Все это еще не повод что-либо отменять. В течение четырех недель к хроническим состояниям перейти невозможно. Что не убивает – делает сильнее, главная проблема при этом – отличить одно от другого (даже пуля убивает не всегда и не сразу). В любых жестких условиях организм понимает, что у него только два варианта – умереть, или стать сильнее, чтобы жить. Он всегда выбирает второй, и потому что в большинстве случаев сила духа существенно отстает от истинных физических возможностей, первый вариант можно на данном этапе не принимать во внимание. Если пульс покоя повышен в конце третьей недели и сон значительно ухудшился, то следует еще больше снизить нагрузки на четвертой неделе, или вовсе сделать дни отдыха (например, средняя жесткая тренировка). Если в рабочие дни происходит пробуждение по будильнику, то в выходные дни стоит построить жизнь так, чтобы просыпаться без будильника. При относительно толковом раскладе к моменту приезда в горы пульс покоя может стать ниже, чем был до начала программы, а порог анаэробного обмена на беге, ходьбе, ходьбе с палками должен однозначно возрасти (как вариант, это можно еще отследить по максимальному достигаемому пульсу на тренировках на 100% кусках, после остановки, чем ты тренированной – тем выше максимальный пульс).

Хороших тренировок, хорошего настроения, больших дел.

До встречи на маршрутах.

Горный Гид - Виктор Чайка. 2016 год

Рекомендуемая литература по вышеописанным вопросам (наиболее существенная).

В.Н. Селуянов «Сердце не машина».

Е.Б. Мякинченко, В.Н. Селуянов «Развитие локальной мышечной выносливости в циклических видах спорта»