

13-недельный план подготовки к железной дистанции

автор: Gale Bernhardt [GaleBernhardt.com] *перевод:* Андрей Адельфинский [TriathlonMasters.ru]

Гэйл Бернхард, автор этой статьи тренирует любителей всех возрастов и профессиональных атлетов в видах спорта на выносливость. Её перу принадлежат несколько книг ("The Female Cyclist: Gearing Up a Level") и статей. В частности этот материал, оригинальный английский текст которого публиковался журналом Triathlete в июне 1999 г. Как тренер Гэйл принимала участие в двух Олимпиадах (Сидней-2000 и Афины-2004) по двум видам спорта (велоспорт и триатлон). Но ещё более весом её опыт в тренировке возрастных атлетов. Гэйл Бернхард консультирует атлетов как лично, так и заочно. Через её сайт GaleBernhardt.com можно связаться с автором материала на предмет покупки готового или составления индивидуального тренировочного плана.

Владимир Мусиенко, сообщивший нам об этом плане, проверил его на себе шестикратно - с 2003 по 2008 - и каждый раз с неизменным успехом. Против оригинальной он легка модифицировал программу: так например вместо рекомендуемых Гэйл аккуратных 30-ти секундных ускорений (см. Form) он нашел более подходящими 1-3 минутные. С подачи Мусиенко ещё 13 атлетов опробовали эту программу - и также успешно финишировали со временем, иной раз превышавшим описанное в плане. Посему указанные в "Профиле атлета" скорости не должны Вас смущать, если например Вы плывете или бежите быстрее. Главное в плане Гэйл Бернхард - генеральная линия, что прописана автором вполне ясно. Итак... поехали!



Внимание уже имеющие опыт триатлеты! Вы можете сделать свой первый айронмэн, не оставляя Вашей повседневной жизни. Самый легкий способ представлен ниже.

Вы уже изрядно гоняетесь. Но Вы участвуете в одних и тех же гонках год за годом... и подыскиваете новый вызов. Вы хотели бы сделать айронмэн, но боже мой, это кажется требует просто уйму времени для тренировок. Или нет... ???

Если Вы примериваетесь к железной дистанции и просто хотите завершить её без болезней и без происшествий (рекордный уровень придет в будущем году), то эта статья написана именно для Вас. План, который в общих чертах обрисован ниже - конечно не для атлетов-новичков, но для начинающих железных людей. Это - 13-недельный план тренировок, кульминацией которого является успешное преодоление первой железной дистанции

13-ти недельный план подготовки к железной дистанции

автор: Gale Bernhardt, [GaleBernhardt.com],

перевод: Андрей Адельфинский [www.TriathlonMasters.ru]

приблизительно за 12 - 14 часов. Поскольку Вы не располагаете слишком большим количеством времени для тренировок, то Ваша самая тяжелая неделя займет лишь 13 часов.

Профиль атлета. Вы - опытный триатлет. Вы не раз преодолевали спринтерскую и олимпийскую дистанции. Жизнь однако, имеет иные планы на Ваше время и сумеет выкроить часы для тренировок - всегда большой успех. Прежде, чем приступить к исполнению этого плана, попробуйте оценить Ваши возможности. Итак... Вы способны тренироваться в плавании трижды в неделю, приблизительно по часу каждый раз. Вы могли бы держать темп 1:52-2:10 на 100 метров на протяжении всех 3865 метрах плавания (что в итоге составит ~1:12~1:25). Ваша нынешняя велоподготовка позволяет Вам комфортно проехать полтора часа или что-то вроде того. Вы думаете, что могли бы проехать 180км со средней 24-26км/ч (итого полное время велосегмента порядка ~6:15~7:30). Ваша длительная пробежка - это что-то в диапазоне от 1:15 до 1:30. Вы предполагаете, что могли бы бежать марафон в темпе 6:12~6:50 на километр (полное время марафона ~4:15~5:00). До этой отправной точки Вы тренировались приблизительно восемь-десять часов каждую неделю, что было вполне комфортным.

Ваша типичная неделя будет довольно легка в будни - из-за длинного списка всяческих Ваших дел. Однако уикэнды будут насыщены длительными тренировками. Также Вы нуждаетесь по крайней мере в одном дне отдыха еженедельно - это сохранит Ваше здоровье и бодрый дух.

Если Вы укладываетесь в вышеописанные критерии, то предполагаемое Вами время завершения айронмэна будет между 12 и 14 часами. При необходимости Вы можете перейти на шаг и все равно спокойно финишировать гонку. Это означает, что даже находясь у нижней границы - 14 часах, Вы все равно имеете 3х часовой буфер, дабы закончить гонку в течение 17 часов. Это является временным лимитом для большинства айронмэнов.

Описание Плана. Расписание, представленное в приложении являет собой 13-ти недельный план, что подготовит Ваше тело для Вашей первой железной дистанции. При этом минимизирован риск происшествий и кол-во учебных часов. Если Вы посмотрите на первую неделю плана, то должны думать "Ничего себе, это слишком легко". Если первая неделя будет тяжелой, то Вы нуждаетесь в большем количестве тренировок перед тем, как осуществить этот вояж.

С вышесказанным рассмотрим план в общем. Заметьте, что тренировки в субботу и воскресенье становятся объемнее в течение этих 13 недель. Объем велоезды в уикэнды начинается с 1:30 и достигает 5 часов к двум неделям до гонки. Длинный бег начинается с 1:30 и достигает 3х часов на неделе №11. Плавание начинается с 1 часа и достигает лишь 1:30 - таким образом акцент находится на езде на велосипеде и беге.

В первые четыре недели плана будничные тренировки и тренировки в уикэнд увеличивается, чтобы построить общую выносливость. Интенсивность (об этом чуть ниже) остается довольно низкой. Во вторые четыре недели объемы в уикэнд продолжают расти, не пропуская удар до окончания недели отдыха (неделя 4). Поскольку тренировки в уикэнд будут главным фокусом, есть больше дней отдыха в течение недель 5, 6 и 7, дабы учесть восстановление. К концу недели 7 Вы будете тренироваться в общей сложности восемь часов за два дня уикэнда.

Часы в уикэнд продолжают надстраиваться до ~9.5 к концу недели 11. Длинный бег в воскресенье недели 11 будет Вашей последней длинной тренировкой перед тем как

13-ти недельный план подготовки к железной дистанции

автор: Gale Bernhardt, [GaleBernhardt.com],

перевод: Андрей Адельфинский [www.TriathlonMasters.ru]

уменьшить тренировочный объем и отдохнуть. Недели 12 и 13 сконструированы так, чтобы позволить Вам восстановиться и полнее накопить гликоген в мускулах. Короткие работы с короткими ускорениями разработаны, чтобы поддерживать Ваши руки и ноги в ощущении свежести. Внимание: не поддавайтесь желанию увеличить тренировочный объем в течение 12 и 13 недель.

Особенности работ. В течение каждого дня мы планируем вид спорта, объем и тип тренировки. Например, первый вторник Вы плаваете час. Также Вы делаете 30мин. "E2" пробежки - бег на выносливость, в процессе которого Вы придерживаетесь определенной пульсовой зоны.

Тренировочные и гоночные зоны, что мы будем использовать для этого плана, обозначены в таблице (см. Табл.1). Мы будем использовать пульсометр, чтобы определить интенсивность для езды на велосипеде и бега. Эта интенсивность походит на тахометр в автомобиле и сообщает Вам о режиме двигателя. Имейте в виду, что на пульс могут влиять усталость, высокая температура, гидратация и другие факторы, таким образом пульс - это не прямое измерение темпа.

Для всех трех дисциплин мы остаемся значительно ниже порогу лактата - пульса, на котором Вы гонялись на олимпийской дистанции. Так как Вы опытный гонщик на олимпийке, то Вы знаете, что работали в 4 и слегка 5 зонах во время тренировок и гонок. Вы должны стараться избегать этих зон во время своей железной гонки.

Зона	% от порога лактата (байк)	% от порога лактата (бег)	Самоценка нагрузки, шкала Борга (RPE)	Дыхание
1	65-81	65-84	6-9	Едва приметное
2	82-88	85-91	10-12	Небольшое
3	89-93	92-95	13-14	Ощущение дыхания слегка тяжелого
4	94-100	96-100	15-16	Начинает дышаться тяжелее
5a	100-102	100-102	17	Дыхание тяжелое
5b	103-105	103-105	18-19	Жесткое, дышится с трудом
5c	106+	106+	20	Максимальное напряжение при дыхании

Один из способов оценить пульс, соответствующий порогу лактата (LTHR) состоит в том, чтобы использовать средний пульс, соответствующий часовой велогонке или беговому соревнованию, требующему приблизительно час для своего завершения. Второй и вероятно более легкий способ оценить LTHR это устроить себе гонку на время самостоятельно (не на соревнованиях). Выполните 16км разделку "на все деньги" на плоском курсе. Возьмите средний пульс, насчитанный Вам пульсометром и разделите его на 1.01.

Например, если Ваш средний пульс был 162, Ваш предполагаемый LTHR - 160 ударов в минуту (162/1.01). Используя велосипедный LTHR, Вы можете оценить свой беговой LTHR, добавив 7-10 ударов. Продолжая пример: велосипедный LTHR атлета 160, значит запишем беговой как LTHR 167. Используя проценты из таблицы продолжим пример и для нашего атлета с LTHR(велo)=160 распишем пульсовые зоны (см. Табл.2).

	Вело	Бег
Зона 1	104-130	109-140
Зона 2	131-141	141-152
Зона 3	142-149	153-159

13-ти недельный план подготовки к железной дистанции

автор: Gale Bernhardt, [GaleBernhardt.com],

перевод: Андрей Адельфинский [www.TriathlonMasters.ru]

Мы не определяли более высокие зоны для атлета из примера, потому что все тренировки и гонки в этом плане выполняются в Зонах 1-3 или на ~10~56 ударов ниже порога лактата. Топовая скорость нашего вояжа к айронмэн - ~10~16 ударов ниже порога лактата, или примерно Зона 3.

Так как трудно проверять пульс тренировки в бассейне, вместо этого мы будем использовать темп. Для бассейна Зона 3 по темпу будет предположим в диапазоне 1:52~2:10 минут на 100 метров (Ваш планируемый темп гонки). И например, для 100 метровых повторений с минимальным отдыхом (от 5 до 10 секунд), держитесь своего целевого темпа на гонке. Вы можете плавать быстрее на более коротких интервалах работы с более длинным отдыхом.

Теперь когда Вы вооружены учебными зонами, самое время для некоторых специфических особенностей тренировок. Для всех трех дисциплин следуют описания. Только помните, что Ваш целевой пульс для велосипеда иной, нежели чем для бега. Целевой темп в бассейне зависит от длины интервалов работы и отдыха. Для всех спортивных дисциплин:

Form (Техника). В бассейне речь о различных упражнениях без какого-либо беспокойства о темпе выполнения. Ваш RPE находится в Зоне 1. Для велосипеда или бега технические упражнения - то, что выполняется главным образом в пульсовых Зонах 1 и 2. После хорошей разминки, включите четыре - восемь x 30 секундных ускорений с 1.5-2.5 минутным легким восстановлением. Ускорение означает мягкое построение Вашей скорости, а не жесткие спринты.

E1. Вся работа производится в пульсовой или RPE Зоне 1. В бассейне Вы можете заниматься на технику и выполнять много различных упражнений. Или Вы можете выполнить легкую тренировку, включая стили кроме кроля. На велосипеде лучше кататься по плоскому рельефу. Бегать лучше всего также на плоском рельефе, и идеально по мягкой поверхности как трава или мягкий грунт.

E2. Поскольку есть множество вариантов для интервалов в бассейне, используйте RPE и часы для определения Вашего темпа. Во время вело и беговых работ, удерживайте Ваш пульс в Зонах 1 и 2. По мере улучшения Вашей формы, Вы можете провести больше времени в Зоне 2. Однако Вашей целью не является увидеть, как много времени Вы можете провести в Зоне 2. Накатистый курс на байке и в беге будет вполне уместен.

E3. E3. В бассейне используйте RPE и Ваш целевой темп на гонку, чтобы определить Ваш тренировочный темп. Тренировка выполняется в Зонах 1-3 для всех трех дисциплин. По мере улучшения Вашей формы, Вы можете провести больше времени в Зоне 3. Тем не менее имейте в виду, что это не является Вашей целью - увидеть, как много времени Вы можете провести в Зоне 3. Переход на умеренно холмистые трассы в велотренировках или беге будет вполне уместен. (Кстати совет: уклонитесь от чрезвычайно холмистых айронмэнов в качестве Вашего дебютного старта.)

13-ти недельный план подготовки к железной дистанции

автор: Gale Bernhardt, [GaleBernhardt.com],

перевод: Андрей Адельфинский [www.TriathlonMasters.ru]

Табл.3 :: 13-ти недельный план подготовки к железной дистанции

Неделя	Понед	Вторм	Сред	Четв	Пятн	Субб	Воскр	Всего часов		
1	Плав	Отдых	1:00 Form		1:00 E3		1:00 E2	8:45		
	Вело			1:00 Form		0:45 E1	1:30 E2			
	Бег		0:30 E2		0:30				1:30 E2	
2	Плав	Отдых	1:00 Form		1:15 E3		1:15 E2	10:45		
	Вело			1:15 Form		1:00 E1	2:00 E2			
	Бег		0:30 E2		0:45				1:45 E2	
3	Плав	Отдых	1:15 Form		1:15 E3		1:15 E2	12:00		
	Вело			1:30 Form		0:30 E1	2:30 E2			
	Бег		0:45 E2		1:00				2:00 E2	
4	Кирп	Отдых					2:00	6:15		
	Плав		0:45 Form		1:00 E3					
	Вело				0:30	1:00 E1	1:30			
	Бег		0:30 E2	0:30 Form			0:30			
5	Плав	Отдых	1:00 Form	Отдых	0:30 E1	Отдых	1:15 E2	9:30		
	Вело				1:00				3:00 E2	
	Бег		0:30 E2							2:15 E3
6	Плав	Отдых	1:00 Form		1:00 E3	Отдых	1:15 E2	11:15		
	Вело			1:15 Form			3:30 E3			
	Бег				0:45				2:30 E2	
7	Плав	Отдых	1:00 Form		1:00 E3	Отдых	1:15 E2	12:30		
	Вело			1:15 Form			4:00 E2			
	Бег		0:15 E2		1:00				2:45 E3	
8	Кирп	Отдых					2:15	6:15		
	Плав		1:00 Form		1:00 E3					
	Вело					1:00 E1	1:30 Form			
	Бег			1:00 E2			0:45 Form			
9	Кирп	Отдых			1:00	Отдых		10:00		
	Плав		1:00 Form				1:00 E3			
	Вело		0:30 E1		0:30 E2				4:00 E2	
	Бег			0:15 E1	0:30 E2				2:15 E2	
10	Плав	Отдых	1:00 Form		1:00 E2	Отдых	1:30 E3	12:00		
	Вело			1:00 E2			4:30 E3			
	Бег				0:30				2:30 E3	
11	Плав	Отдых	1:00 E2		0:30 E1	Отдых	1:30 Form	13:15		
	Вело			1:00 Form			5:00 E2			
	Бег		0:30 E1		0:45				3:00 E2	
12	Кирп	Отдых					1:30	6:15		
	Плав		1:00 Form		1:00 E3					
	Вело			1:00 Form			1:00		0:45 E1	
	Бег					1:00 E2	0:30			
13	Кирп	Отдых				Отдых	0:30	2:15		
	Плав				0:30 Form					
	Вело			0:45 Form					0:20 E2	Гонка!
	Бег		0:30 Form						0:10 E2	

13-ти недельный план подготовки к железной дистанции

автор: Gale Bernhardt, [GaleBernhardt.com],

перевод: Андрей Адельфинский [www.TriathlonMasters.ru]

Некоторые из работ нуждаются в более детальных инструкциях, это определенно "кирпичи" и также кое-что в плавании. Полное время "кирпича" указано в верхнем ряду любой недели, содержащей кирпич. Разделенный "кирпич" также показан в колонке байка и бега.

Кирпич - Неделя 4. Езжайте на своем велосипеде в течение часа: в Зонах 1 и 2 в течение первых 30 минут и Зоне 3 на последних 30. Перейдите к бегу, позволяя Вашему пульсу быть где-нибудь в пределах 1 - 3 Зон. Если Вы чувствуете себя великолепно, проводите больше времени в Зоне 3.

Кирпич - Неделя 12. Езжайте на своем велосипеде в течение часа: в Зонах 1 и 2 в течение первых 40 минут и в Зоне 3 на последних 20. Перейдите к 30-минутному бегу, выполняя первые 15 минут в Зонах 1 и 2 и последние 15 минут в Зоне 3.

Особенности плавания

1 - 4 недели. Включите по крайней мере одно 900м непрерывное плавание. По субботам выполняйте основное задание в плавании как 900-1400м отрезок.

5 - 8 недели. Включите по крайней мере одно 1500м непрерывное плавание, завершаемое 2-3 минутами отдыха и затем другое 500-750м плавание. По субботам, выполняйте основное задание в плавании как 1400-2300м отрезок.

9 - 11 недели. Включите по крайней мере одно непрерывное плавание с минимальным отдыхом, длящееся приблизительно 45-60 минут. По субботам, выполняйте основное задание в плавания как 1900-2800м отрезок.

Ожидаемые вопросы и Ответы на них

Q: Если я нахожу что устал, какие изменения можно внести в план, не убив его?

A: Это нормально, если:

--- Полностью пропустить работу E1 и вместо неё отдохнуть.

--- Уменьшить субботний байк на 30 минут или воскресный бег на 15 минут.

--- Сделать всю работу E2 в Зоне 1.

Q: Если в расписании на какой-то день записаны плавание и бег, следует выполнить эти дисциплины в указанном порядке?

A: Не обязательно. Если Ваша группа плавания мастерс встречается вечером, а побежите Вы утром, то это замечательно.

Q: Если в четверг я пропущу бег или байк, а в пятницу день отдыха - то можно переместить пропущенную работу на пятницу?

A: Да, только будьте осторожны и не начинайте "складывать" работы одна на другую. Несколько пропавших тренировок в течение недели не могут быть наверстаны в пару дней уикэнда.

13-ти недельный план подготовки к железной дистанции

автор: Gale Bernhardt, [GaleBernhardt.com],

перевод: Андрей Адельфинский [www.TriathlonMasters.ru]

Q: Каков абсолютный минимум тренировочного времени, при котором все ещё возможно подготовиться к айронмэну?

A: Нет абсолютного ответа на этот вопрос. Описанный здесь план, с учетом предложенных модификаций итак видится как минимальная линия. Истинный минимум в действительности зависит от каждого отдельного атлета. Чем больше Вы сокращаете часы тренировок, тем длительнее и более мучительнее будет гонка и выше риск происшествий.

Q: Я могу выполнить какие-нибудь интервалы Зоны 3 в день Е3?

A: Да. Попробуйте держать отношение работа/отдых как 3-4 к 1 и медленно влезать в Вашу Зону 3 начиная приблизительно с 20 минуты общего времени.

Q: Что случится со мной, если я войду в Зону 4 во время тренировок и гонок? Я воспламенюсь и умру?

A: План предназначен, чтобы удерживать Ваше энергообеспечение в аэробном режиме. Во время тренировок Вы пытаетесь обучить Ваше тело быть эффективной жиросжигающей машиной. Когда Вы входите в пульсовую зону около лактатного порога, Ваше тело предпочитает использовать больше гликогена как топлива в противоположность жиру и кислороду. С другой стороны, короткие вхождения в Зону 4 не отправят Вас на необратимый путь выхода из аэробного режима. Хотя контроль пульса - хороший инструмент, но это не точная мера аэробного метаболизма. Пара-другая ударов за пределы зоны не будут проблемой.

Двигаясь по дистанции. Даже спрогрессировав вследствие Вашего тренировочного плана, все равно не забывайте пить жидкость в количестве приблизительно 0.6 литров/час на любой тренировке, длящейся более часа. Потребляйте калории приблизительно 150-250 в час на любой тренировке, длящейся более часа.

Отдых, восстановление и дозаправка пойдут длинную дорогу, поддерживая Вас на пути достижения Вашей цели.

В день гонки наденьте свой пульсометр и отслеживайте пребывание в 1-3 зонах. Одна из самых больших ошибок начинающих железных людей - это начать гонку так, как если бы они стартовали на олимпийской дистанции. Расслабьтесь, управляйте своей скоростью и будьте готовы перейти на пеший темп всякий раз, когда это необходимо. Если Ваш пульсометр сбоит, используйте RPE для определения темпа. И самое главное: смотрите вокруг, будьте веселы и наслаждайтесь своей невероятной подготовленностью.

автор: Gale Bernhardt [GaleBernhardt.com] *перевод:* Андрей Адельфинский [TriathlonMasters.ru]

Примечания:

Гэйл Бернхард, автор этой статьи тренирует любителей всех возрастов и профессиональных атлетов в видах спорта на выносливость. Связаться с ней на предмет покупки готового или индивидуального тренировочного плана можно через её сайт GaleBernhardt.com