



**Выбор программы тренировки, выбор велосипеда, формы, построение тренировочного цикла как годового, так и меньшей протяженности рассмотрено в данной статье Александра Кругляка, тренера команды Scott Racing**

**1. Выбор программы.** Имея уже некоторый опыт тренировок и соревнований, надо раз и навсегда решить - чего Вы собираетесь добиваться - в перспективе Российского уровня, или уровня победителя местных соревнований. Хотя основное различие в тренировочном процессе заметно по истечению одного, 2-х лет тренировки, но принятое решение позволяет сэкономить уйму времени сил и средств. Я бы посоветовал по возможности попытаться, скажем, до осени, тренироваться по приведённой программе, а затем и сделать окончательный выбор.

**2. Выбор велосипеда.** Как не странно требования к технике у спортсменов ниже, чем у любителей погонять в компании. Тренировка на хорошем велосипеде вредна т.к. начинаешь его беречь, и эффективность занятия падает.

**3. Форма** - в меру своих финансовых возможностей, но основное требование - это должна быть удобная велосипедная форма. Подчёркиваю велосипедная, т.к. она специально разрабатывалась для удобства работы гонщика с большой интенсивностью и предохраняет Вас от потёртостей. Поэтому особое внимание надо обратить на велотрусы, которые даже зимой рекомендуется одевать на голое тело. То, что у Вас на них сверху могут быть одеты тренировочные брюки уже роли не играет. Зимой под не продуваемую одежду желательно одевать термобельё. Запомните - ничто так не портит впечатления от поездки, как неправильный выбор одежды велосипедиста. Летом, на мой взгляд, вообще альтернативы велорубашке и велотрусам нет, если Вы не собираетесь кататься (но не тренироваться) более получаса в прогулочном режиме.

**4. Построение годового тренировочного цикла.** Любая тренировка проводится на фоне имеющейся техники управления велосипедом, но не любой уровень техники позволяет эффективно проводить специальную велосипедную тренировку. Вывод - в начале своей карьеры на любой тренировке надо уделять внимание совершенствованию управления велосипедом (вне зависимости от сезона и вида тренировки). В результате необходимо - свободно проезжать на приличной скорости по петляющей колее (лыжне) шириной 15 -20 см не менее 100 м . Уметь съезжать с крутого склона с поворотом на право, и налево при заблокированном заднем колесе. Уметь проходить короткие подъёмы на грани переворачивания через заднее колесо. Уметь километрами ездить по песку. Раз и навсегда избавиться от напряжения в верхнем плечевом поясе, особенно на сложных участках.

Теперь собственно о годовом цикле. Обычно сезон начинается в декабре - после выпадения первого снега. Велосипедист к этому времени отдохнул (в чем обычно виновата осенняя грязь).

1 - этап работа над техникой управления (снежные трассы) и сила мышц. Всего ~ 2 месяца. Объём - 100 км в неделю (можно ориентироваться по времени ~ 6 - 8 часов в неделю). Тренировки 3-4 раза в неделю.

2 - этап тренировка сердечно-сосудистой системы. Определяющим на этом этапе станет пульс (т.е. нагрузка на сердечно-сосудистую систему). С середины февраля до начала мая. Объём 150 (по снегу) и до 450- 500 км в неделю в начале мая (преимущественно по шоссе). Темп - пульс 140-150 ударов/мин. После выхода на шоссе включаются 1 раз в неделю подобие интервальной тренировки (ускорение - пульс 165 ударов/мин около 10 минут времени и затем 5 минут -пульс 150 и так повторять от 3-х до 6 раз). Этап важный т.к. без базы дальнейший прогресс не возможен. Максимальная длительность одной тренировки до 4-х часов. 4-5 раз в неделю. Темп в основном равномерный, загонять себя на подъёмах не желательно. На любой тренировке хотя бы 2-5 раз для поддержки частоты педалирования, после спуска, необходимо раскрутить педали до максимально возможной частоты (плавный набор скорости, секунд 10- 15 поддержка и плавно сбросить скорость).

3 - й этап тренировка специальной физической подготовки. Основная работа перемещается догору (кол-во тренировок на воздухе за 1 месяц увеличивается с 2-х до 4 в неделю). Трасса желательна не очень сложная, без затяжных подъёмов. Тренировки всего 6 раз в неделю. Время тренировки от 1 часа до 1,5 часа (разминку и заминку можно делать также на шоссе). Средний тренировочный пульс в начале этапа (периода) ~ 150, в конце 160 (для специальных тренировок не менее 3-х раз в неделю). Основная часть тренировки в начале 30 мин, а в конце периода до часа. Начинается специальная тренировка подъёмов (допустимый пульс 175), спусков и прыжков. Объём обычно падает на 15-20% по сравнению с предыдущим этапом. Этап продолжается приблизительно до начала наиболее ответственных соревнований (обычно август).

4 - й этап соревновательный. Не более 1 месяца. Тренировки подчинены расписанию соревнований. Тренировки высокой интенсивности (средний пульс 165-170) за 2 дня до соревнований, а затем день отдыха перед соревнованием, чередуются с восстановительными и специальными тренировками.

5 - этап плавное снижение нагрузок (до 100 - 150 км в неделю) и увеличение тренировок на технику владения велосипедом.

**Выводы:** В годичном цикле уделяется много времени закладыванию базы, общий километраж не менее 10-12 тыс. км. Рекомендуются (особенно в 1-х двух периодах не увлекаться тяжёлыми передачами).

**5. Построение недельного тренировочного цикла и отдельного занятия.** Любая тренировка состоит из разминки (15 мин), основной части и заминки (около 20 - 30 минут пульс 130 -для улучшения восстановления). Разминка обязательна. Возможно, включить в разминку кроме езды на велосипеде и предварительное выполнение нескольких беговых или прыжковых упражнений. На 1-м этапе возможна замена велосипедной тренировки беговой (особенно после сильного снегопада). Недельный цикл состоит из 4-6-и тренировок и 1-го 2-х дней отдыха. Желательно чтобы между тренировками повышенной интенсивности были хотя бы 1-2 дня пониженной интенсивности. Лучшее время для тренировки во второй половине дня (летом). Если вводятся 2-х разовые тренировки то 2-я тренировка - (1-1,5 часа в невысоком темпе). Конечно, 2-х разовые

тренировки рекомендуются более подготовленным спортсменам.

**6. Питание.** Пока не очень принципиально. За день до старта рекомендуется в основном есть углеводистую пищу. Пить в гонке надо не менее чем через 10 - 15 минут. Если гонка более 1 часа или тренировка более 2-х часов необходим приём жидкого углеводистого питания.

**7. Восстанавливающие средства.** Надо запомнить, что лучше недокатать, чем перекатать. Весной обычно проводится 1 цикл приёма витаминов (обычно Компливит). В соревновательном периоде цикл приёма витаминов содержащих микроэлементы (обычно К и Mg) обычно повторяется. Этого на первых парах этого должно хватить. На следующих этапах вашей велосипедной судьбы информации, Вам дадут более, чем достаточно, но знайте никакие таблетки не заменят правильно построенную тренировку.

**8. Общие замечания.** Более полно методики развития физических качеств (а на первых 2-х годах занятий это главное) изложены в специальной литературе. К сожалению литературы, где бы описывалась тренировка гонщиков кросс-кантри, нет. Но надо понимать, что те книги, где описаны конкретно тренировки каких то отдельных спортсменов, бесполезны. Литература должна дать основное направление твоей мысли. Обязательно ведение дневника тренировок. Записывается километраж, интенсивность, параметры самочувствия и выводы о тренировке. Также подводятся сводные данные о недельных нагрузках. Без построения сводных графиков, анализа их, и занесения данных об основных своих соперниках, побеждать значительно труднее. Вообще то каждое физическое качество тренируется в идеале при тех условиях, в которых оно должно проявляться. Гонка это - это пульс до 180-200 ударов, длительность до 2,5-й часов. На настоящем этапе этого не добиться, и выдерживать такие режимы - задача следующих лет тренировки. Главное эффективно развить свои технические и физические качества, не испортив здоровья. Надеюсь, на этом этапе эта статья Вам в чём-то поможет, вероятно, в этом сезоне построение соревновательного цикла Вас не должно сильно интересовать, т.к. соревнование это = напряжённая тренировка с возможностью проверить себя. Заметные улучшения результатов возможны в этом сезоне, если Вы катались достаточно много зимой, и весной тебе не пришлось набирать форму почти с нуля.

Конечно, настоящая статья не отвечает на все вопросы, возникающие в процессе тренировок, но она даёт основное направление Вашей творческой мысли. Новых трасс Вам и побед!

Источник: [ВелоПитер](#)