

Программа тренировок на выносливость. [Часть 2: практическая]

Ни много ни мало, с Вами вновь [Азбука Бодибилдинга](#), здравствуйте!

Этот пятничный апрельский денек мы посвятим рассмотрению программы тренировок на выносливость. По прочтении у Вас на руках будет готовое схемное решение, которое позволит прокачать это полезное и нужное каждому атлету качество. Применяя предложенную ПТ, Вы уже в скором времени станете быстрее, выше и сильнее и сами приятно удивитесь своим результатам.

Программа тренировок на выносливость. Часть 2



Итак, занимайте свои места в зрительном зале, приступим к повествованию.

Как можно повысить выносливость? Все методы

Если Вы внимательны, а я уверен, что это так, то заметили, что данная статья идет под номером №2. Это не ошибка, это действительно вторая, практическая часть, в первой же мы разбирали само понятие выносливости, какой она бывает и каким образом ее стоит тренировать разным категориям спортсменов. Если Вы до сих пор еще ни в одном глазу, т.е. не читали сего творения, то настоятельно рекомендую с ним ознакомиться по ссылке [\[Программа тренировок на выносливость. Часть 1\]](#). Мы же идем далее и готовы представить схемное решение выносливого вопроса, которое подойдет как мужчинам, так и женщинам. Но сначала поговорим вот про что...

Примечание:

Для лучшего усвоения материала все дальнейшее повествование будет разбито на подглавы.

3 способа/механизма повышения мышечной выносливости

Мышечная выносливость – это способность организма в течение относительно длительного периода времени продуцировать/производить максимальное усилие/силу. Два основных типа

мышечной выносливости – аэробная (подразумевает более длительный период времени) и анаэробная (подразумевает более короткий период времени).

Сила/усилие, которые способен создать организм, “черпается” из **3-х** систем первичной энергии.

№1. Энергосистема АТФ-креатин фосфат (анаэробная, 10 с)

АТФ является основным быстрорасходуемым (запасы истощаются за **3** секунды) источником энергии, используемым мышцами. Для компенсации уровней АТФ используется креатин-фосфат. В среднем до полного исчерпания депо данная энергосистема способна поддерживать организм на протяжении **10** секунд.

№2. Гликолитическая система (анаэробная, 60 секунд)

После полного исчерпания АТФ и креатин-фосфата организм переходит к гликолизу – процесс, который позволяет разрушать углеводы без помощи кислорода. Минусом данного способа восстановления АТФ является образование побочных продуктов, ионов водорода, при накоплении которых в мышце возникает болезненное ощущение жжения. Процесс называется накоплением молочной кислоты (лактата) и снижает эффективность работы мышц с весом.

№3. Аэробная система (“вечная” энергосистема)

Аэробная система использует постоянную подачу кислорода для предотвращения образования гликозидов молочной кислотой (это явление обычно называют «медленным гликозом»). Эта энергосистема, из-за использования кислорода, позволяет очень долгое время поддерживать физическую активность (хотя и на сниженных уровнях). Аэробная система предотвращает образование молочной кислоты. Минусом является то, что многие методы, используемые для ее тренировки, приводят к снижению силы/скорости.

Разные виды спорта используют разные типы энергообеспечения и для того, чтобы повысить свою выносливость, необходимо “обучить” нужную конкретно Вам систему.

Идем далее и теперь узнаем про...

Какие упражнения лучше всего подходят для увеличения мышечной выносливости?

Ниже по тексту мы разберем конкретные упражнения/виды активности для “прокачки” каждой из **3-х** энергосистем и начнем с...

№1. Упражнения/активность для энергосистемы АТФ-креатин фосфат

Самым лучшим инструментом является скоростной бег (спринт) на дистанции от **30** до **70** метров. Атлет должен за **10** секунд пробежать данное расстояние, совершая **3-х** минутные перерывы м/у спринт-сессиями. Начинать следует с **30** и постепенно довести дистанцию до **70** метров.

Помимо бега можно использовать плавание стилем кроль или баттерфляй на короткие дистанции (бассейн длиной **25** метров).

Примечание:

В плавании, при тренировке выносливости ориентация идет на минимально возможное время за дистанцию. Т.е. атлет должен с каждым разом стараться быстрее проплыть **25** метров. Следующий этап в прогрессе - добавление еще **+1** сессии. Итого схема: **3** сессии по **25** метров с **3-х** минутным отдыхом м/у каждой.

№2. Упражнения/активность для гликолитической системы

Основными инструментами являются:

- бег на дорожке (400-метровый трек), 2-5 кругов;
- велотренажер в режиме – 25 секунд с максимальным ускорением, а затем спокойный темп на 5-10 минут, 1-2 круга;
- метод повторений – заключается в выполнении заданных упражнений (обычно приседания со штангой/жим штанги) с фиксированным весом (на 10 повторений);
- 20 повторений с весом, которым Вы можете сделать на 10 раз. Атлету необходимо выполнять 15 (желательно 20) повторений до отказа приседаний с гантелями в максимально возможном темпе.

Примечание:

Отдых для тренировки гликолитической системы подразумевает под собой использование медленного бега и ходьбы, а не нахождение на одном месте/бездействии (сел и отдохнул).

№3. Упражнения/активность для аэробной системы

К аэробным относятся упражнения в которых Вы, до некоторой степени, активно дышите. Наиболее перспективными инструментами развития является активность на длинные дистанции/расстояния. Например, бег трусцой, бег на дорожке, езда на велосипеде и тп.

Примечание:

Отдых для тренировки аэробной системы не предусмотрен, т.е. выполняется непрерывная сессия без каких-либо задержек.

Итак, на основании вышеизложенной информации можно сделать следующий вывод. Ключом, а точнее ключами, к повышению мышечной выносливости являются:

- развитие максимальной силы;
- развитие стойкости/терпения к накоплению в мышцах молочной кислоты;
- развитие кардио-респираторной системы.

Ну, и прежде, чем разобрать программу тренировок на выносливость, познакомимся с...

Лучшие упражнения для развития выносливости

Все приведенные ниже упражнения работают (в ключе развития выносливости) при соблюдении 2-х условий: 1) они завязываются в связки (следуют друг за другом), 2) выполняются с небольшим весом на высокое (от 25) количество повторений.

Список из топ-5 упражнений открывает...

№1. Взятие штанги на грудь и приседание с ней

Функциональное энергозатратное упражнение, составляющее основу тяжелой атлетики.

№2. Отжимания от пола

Упражнение для груди и верхнего плечевого пояса. Оно дает мышцам отличное ощущение нагрузки и хорошо выматывает атлета.

№3. Ходьба выпадами с гантелями

Простые выпады с гантелями с подключением динамики становятся очень эффективным выносливым упражнением.

№4. Упражнение складной нож

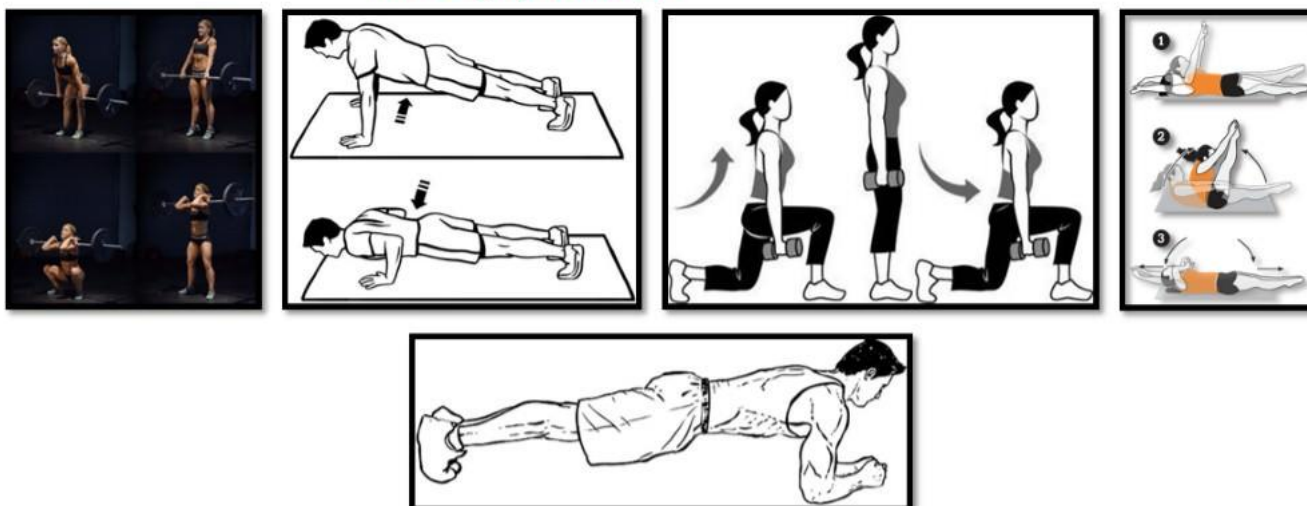
Заключается в складывании корпуса из положения лежа на спине – сближении рук и ног по принципу гармошки.

№5. Планка

Это отличное упражнение, которое заставляет статически работать большой массив мышц. Возьмите секундомер и удерживайте планку на протяжении хотя бы **3-х** минут без отдыха.

В картинном варианте топ-5 упражнений на выносливость представляют собой такую картину.

Топ-5 упражнений на выносливость



И вот наконец-таки мы добрались до гвоздя заметки, а именно...

Программа тренировок на выносливость. Готовая схема.

Текущая ПТ имеет своей основной целью развитие выносливости атлета, возможности выполнять дольше (без утомления) заданный вид физической деятельности. Ее особенностью является объединение различных видов активности – кардио, силовой работы, функциональных движений и перемешивание их в рамках одной тренировочной сессии.

Параметры тренировки:

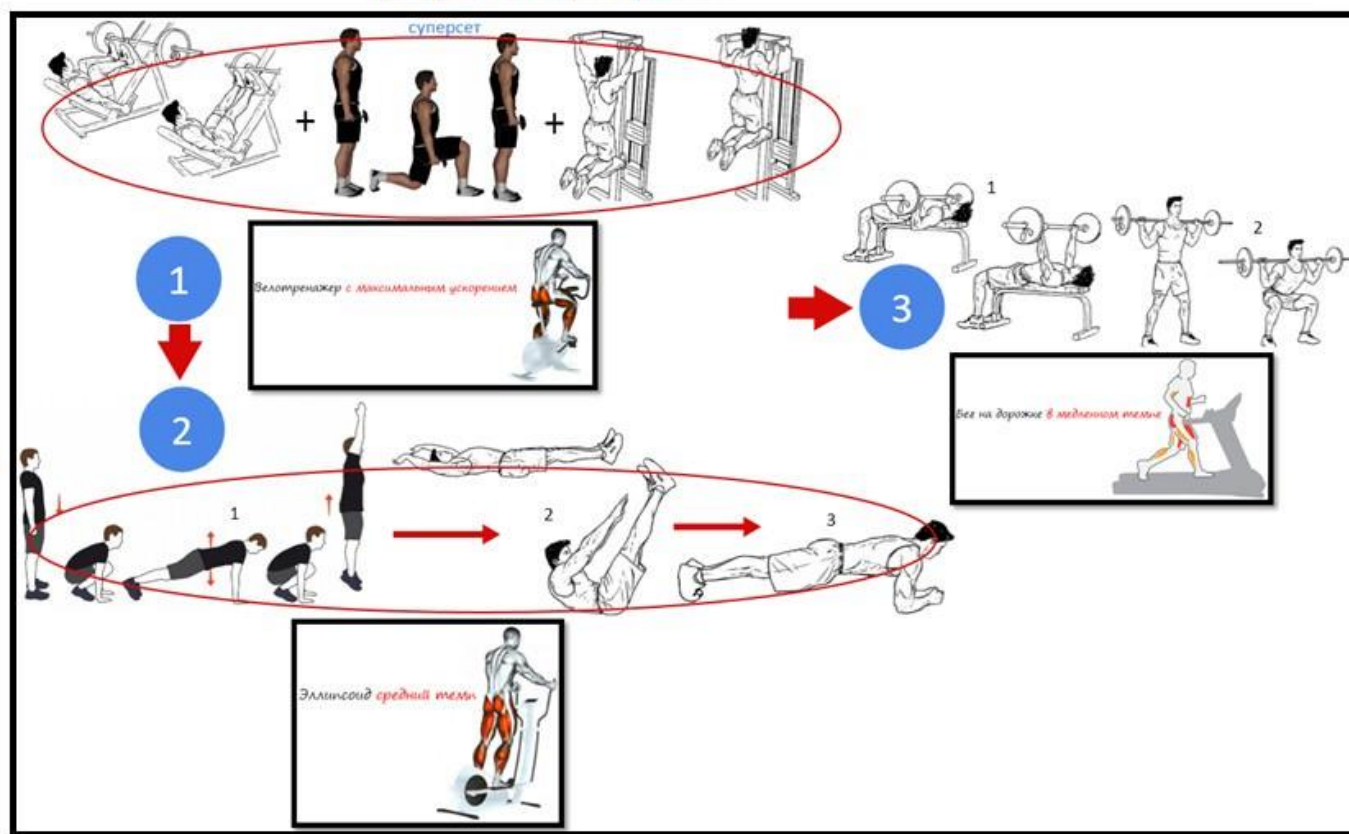
- аудитория – мужчины/женщины (до 60 лет) без проблем с сердечно-сосудистой системой, давлением;
- время работы по программе/количество недель – 10;
- количество занятий в неделю — одно (для возраста от 50 до 60) или два (для возраста от 20 до 50);
- интенсивность — заданная;
- время отдыха между подходами трисета/отдельными упражнениями – заданная;
- количество повторений — заданное;
- вес отягощения - подбирается интуитивно, исходя из конкретного упражнения и времени его выполнения;

- разминка перед тренировкой – общесуставная на 5 минут.

Табличный эксел-вариант и наглядный атлас ПТ представляют собой следующую картину (кликабельно).

Группа мышц:	ДЕНЬ НЕДЕЛИ - ПОНЕДЕЛЬНИК/ПЯТНИЦА	КОЛИЧЕСТВО ПОДХОДОВ/ПОВТОРЕНИЙ/ОТДЫХ м/у УПРАЖН	ВЕС СНАРЯДА, КГ
ВСЕ ТЕЛО	Трисет:		
	1. Жим ногами в тренажере	3x25/нет	X/
	2. Ходьба выпадами с гантелями	3x25/нет	X/
	3. Подтягивания в гравитроне/тага верхнего блока за голову	3x25/нет	X/
	Велотренажер с максимальным ускорением, 3 минуты		
	ОТДЫХ 5 МИНУТ		
	1. Бурпи	2-3 круга/45 секунд 1 упражнение/15 сек	
	2. Складной нож		
	3. Планка		
	Эллипсоид средний темп, 15 минут		
	ОТДЫХ 3 МИНУТ		
	1. Жим штанги лежа на горизонтальной скамье	5x5/3 минуты	X/
2. Приседания со штангой	5x5/3 минуты	X/	
ОТДЫХ 5 МИНУТ			
Бег на дорожке в медленном темпе, 30 минут			

Программа тренировок на выносливость



[Скачать программу тренировок на выносливость>>>](#)

Чтобы у Вас не возникало вопросов, что да как, разберем...

Схема работы по программе на выносливость

Итак, после разминки атлет выполняет трисет – три упражнения (по одному подходу на 25 повторений) друг за другом без отдыха. После этого цикла он проводит отдых на 90 секунд и выполняет еще 2 подобных цикла. Затем происходит перемещение в кардио-зону, где он проводит 3-х минутную сессию на велотренажере, крутя педали с максимальным ускорением. Затем следует 5-минутный отдых.

После этого атлет приступает ко второй фазе ПТ, проводя **2-3** круга функциональных упражнений в режиме **45** секунд работы на каждое и отдыха м/у ними **15** секунд. После этого он возвращается в кардио-зону, где проводит **15**-минутную сессию на эллипсоиде. Затем следует **3**-минутный отдых.

Завершающая **3-ая** фаза заключается в работе в силовом стиле с **2-мя** базовыми упражнениями по схеме **5x5** (**5** подходов на **5** повторений) с **3-х** минутным отдыхом м/у каждым подходом каждого движения. После силовой работы атлет дает себе **5**-минутный отдых и завершает программу **30**-минутным бегом на дорожке в медленном темпе.

Примечание:

Данные тренировки могут проводиться мужчинами два раза в неделю и женщинами (мужчинами за **50**) один раз на протяжении **2,5-3** месяцев непрерывной работы.

Собственно, по содержательной части это усё :). А что Вы еще хотели? Выносливая схема тренинга теперь у Вас на руках, осталось дело за малым – весело и задорно следовать ей. Справитесь?

Послесловие

Еще одна тема разобрана. Сегодня мы познакомились с программой тренировок на выносливость. Если Вы хотите прокачать этот “навык”, то всенепременно воспользуйтесь данным решением. Успехов!