

# БАЗОВЫЕ ЗИМНИЕ ТРЕНИРОВКИ

## Советы Симоны Ниггли



**Базовые тренировки зимой помогают заложить фундамент на весь следующий сезон.** Они помогают набрать и физическую, и психологическую форму, необходимую для того, чтобы не ударить в грязь лицом на соревнованиях. Мне очень нравятся базовые тренировки – можно спокойно тренироваться в свое удовольствие, не выкладываясь всякий раз по полной. Осенью необходимо проанализировать завершившийся сезон по всем четырем показателям: физическая и психологическая подготовка, техника, а также тренировочные условия – и попытаться исправить ошибки, если таковые имели место быть. В базовые тренировки входит бег, с картой и без, а также силовые и альтернативные тренировки.

Когда я была моложе, я не особенно старалась вносить в тренировки разнообразие, однако я убеждена, что разные виды тренировок идут организму на пользу. Сердечно-сосудистой системе необходима нагрузка, и получить ее можно множеством способов. Нам, бегунам, лучше всего подходит бег на лыжах, велосипед, велотренажер и бег в воде. Обычный бег, само собой, важнее всего, но почему бы не прибегать время от времени и к альтернативным тренировкам, ведь благодаря им можно увеличивать объем тренировок и не бояться превысить допустимую нагрузку.

Что касается интенсивности трени-

ровок, то тут универсального совета не существует. Я провожу две интенсивные беговые тренировки в неделю. По теории, 20% беговых тренировок необходимо проводить в интенсивном режиме. В программу моих базовых тренировок входит интервальный бег – так я увеличиваю свой аэробный порог, иными словами, максимальное потребление кислорода. Не забывайте следить за пульсом и во время интервальных тренировок, и когда бежите на длинную дистанцию. Время от времени добавляйте в беговые тренировки соревновательный элемент – пробегитесь по пересеченной местности или устройте тестовый забег.

Для беговых тренировок важно, чтобы «каждая следующая тренировка отличалась от предыдущей». Добиться этого можно, меняя интенсивность или длительность бега или тип местности. Тогда тело получает разные виды нагрузок, и организм вынужден каждый раз приспосабливаться к новым условиям.

**Тренироваться с картой или без?** В Швейцарии и скандинавских странах к этому вопросу подходят по-разному. В Швейцарии значительно реже тренируются с картой зимой. Так сложилось еще и потому, что в Швейцарии не так сильно развита система клубов, и совместных тренировок там проводят меньше. В самом начале своей «взрослой» карьеры я совсем мало работала над техни-

кой ориентирования в зимний период. Мне была нужна пауза, чтобы не пресытиться ориентированием еще до начала сезона.

С годами я изменила свое отношение к этому вопросу и стала чуть больше уделять внимания технике ориентирования во время зимних тренировок. Так проще подходить к сезону в правильной форме. Но все равно я старалась не перебарщивать, чтобы не растерять запал.

Зима – самое подходящее время, чтобы отработать базовые технические навыки и заниматься своими слабыми сторонами. Например, можно несколько недель уделить работе с компасом, чтение горизонталей на карте или отработке навыков точного или примерного ориентирования. Или же четыре-пять тренировок уделить бегу в заданном направлении. Опытные бегуны могут заниматься с усложненной картой. Даже досконально изученная местность снова покажется интересной, если на вашей карте будут изображены только горизонталей или же на ней не будет ничего, кроме растительности.

Ближе к началу сезона я перехожу к тренировкам с обычными картами, ведь именно с ними придется бегать на соревнованиях. Уже пора все отдельные элементы, над которыми вы работали в течение зимы, свести воедино и применить их на практике.

### **Пример интервального подхода на период базовых тренировок:**

3 км – 2 км – 1 км – 1 км;

3 x 2 км с отдыхом 2 мин + 2 x 500 м с отдыхом 500 м (бегом);

6 x 4 мин (2 x 4 мин в среднем темпе в начале, 4 x 4 мин интенсивно);

3 x 30 сек – 6 x 1 мин – 3 x 30 сек (следите за качеством бега) + 2 x 9 мин интенсивно;

Бег в гору: например, 5-6 x 4 мин (приблизительно).

### **Микро- и макротренировки:**

Базовая карта – это обычная карта с масштабом 1:15000 без обозначения дорог и троп. Чтобы целенаправленно работать над отдельными элементами техники ориентирования существуют три разных раздела на карте с масштабом 1:5000. В первом разделе на карте обозначена только растительность, во втором – только горизонталей, а в третьем ориентироваться надо по возвышенностям и впадинам. Тренироваться по таким картам нужно 75-90 минут, подобная тренировка потребует от вас предельной собранности.