

Всем привет, в приложении смотрите положение по Осеннему детективу. 030923 (воскресенье) и положение по Новолялинскому притяжению 09092 (суббота) только Кросс!

Поскольку Осенний детектив это, прежде всего, про выносливость то для тех, кто находится в творческом поиске оптимальной методики, мне показалась любопытной методика самоподготовки Леонида Тихонова, который все-таки МСМК и в свои 66 бежит 10 км за 38:50, из того, что удалось посмотреть и понять, получились примерно следующие тезисы (у кого есть более системное понимание методики Л.Тихонова прошу поделиться если что):

1. Подготовка к марафону – цикл в примерно 2,5 месяца с опорой на 40-километровые упражнения раз в неделю, итого перед марафоном 8-10 сороковок
2. В рамках одной длительной (40 км) делать всё в ассортименте в режиме фартлека, и короткие ускорения 200-400, и средние 1000- 1500, и темповой сектор – так как в каждом случае работают разные мышцы, разные энергетические зоны. Главная задача в итоге – получить в одном флаконе горючую смесь тире баланс скорости и выносливости
3. Например перед установлением рекорда трассы Пушкин - Ленинград 30 км (рекорд держится 35 лет) недельный план был такой: понедельник - загрузка (40 км до утомления, до липидного перехода), вторник - восстановительный бег, среда - темповая, четверг – подводка (ускорения 6 раз в гору по 1 км (3:10/км) и 6 раз с горы по 1 км (2:28/км)), пятница восстановительный (1 час) суббота контрольный километр
4. Измерение пульса 3 раза по 10 секунд через 30 сек в течение 1 минуты, если будет, например 28:24:20 (чем больше вилка, тем лучше) это говорит о достаточно хорошей восстанавливаемости, поэтому можно не переживать о функциональном состоянии на старте
5. Никогда не заканчивать тренировку на легкой порхающей ноте, в этом случае надо бежать темповую, пока ноги не станут ватными, и пока не произойдет западение пульса (то есть пока пульс не станет, например таким 24::22:22)
6. Подводку к соревнованиям, если старт в воскресенье, делать в четверг, например, 10 раз по километру в гору и 10 раз с горы
7. Накануне соревнований - контрольный километр (или ровно 3 минуты) с замером пульса по итогу, перед рекордом трассы Пушкин -Ленинград пульс после километра на полную мощность у него был 20:15:13
8. Вопросам питания, питья, спортивного питания, лактата особого внимания не уделяет
9. Суперкомпенсация наступает на третий день после приличной нагрузки, в день старта начало может быть достаточно тяжелым, но затем (на отрезке 26-30 км) организм оживает и выходит на крейсерский режим, когда можно валить без оглядки.

10. Главное при подготовке на длинные дистанции — это приучить организм переходить с углеводного расхода энергии на липидный типе жировой, углеводы заканчиваются быстро, жиры работают долго и стабильно

11. Каждый должен заниматься по своему уровню, по своим возможностям, главный критерий — это не километры, не количество ускорений, не пиковый пульс, а свое самочувствие и общее понимание алгоритма методики и реакции своего организма на нагрузки – организм в любом случае должен переваривать нагрузки и получать достаточное восстановление

12. Офп минимально, преимущественно зимой в функциональные паузы, ноги укрепляет бегом по горкам

Всем спасибо и до встречи – ал