



Примерно каждые две недели для начинающих и продолжающих надо или увеличить интенсивность тренировки, или на 5 % увеличивать время тренировки. При этом самое главное заключается в том, что не следует одновременно увеличить интенсивность и продолжительность тренировки!

Обязательно надо постоянно контролировать себя и следить за своим пульсом во время тренировки. Главная задача здесь такова: надо не дать возможности пульсу превысить определенный уровень, то есть, ваш МЧП.

Начинать нужно с 30-минутной программы кардиотренировки на беговой дорожке – сюда входит разминка, равномерная нагрузка, тренировка ягодиц и темповая часть.

Итак, что же такое разминка? Разминка занимает пять минут. В это время скорость бега должна быть 5-6,5 км/час. Уклон должен составлять 0%. Начинать тренировку следует на минимальной скорости, а через две минуты надо увеличить скорость на 0,3 км/час, причем это следует делать каждые 30 секунд, таким образом, можно довести скорость до 5,5 км/час. Также периодически можно подниматься на носки, держась при этом за поручни, а потом несколько секунд идти на пятках. Это надо для подготовки голени к ходьбе в гору. Обязательно постарайтесь потянуть руки и верхнюю часть туловища.

Затем следует равномерная нагрузка. Продолжительность этого этапа 10 минут. Скорость выбирается 6,5 км/час, а уклон составляет 1%. Но постепенно надо увеличить скорость на 0,3 км/час, до тех пор, пока не перейдете на бег. Именно в этот момент все те, кто предпочитает ходьбу, должны снизить скорость примерно на 1 км/час, а вот те, кто любит бег, должны увеличить скорость – тоже на 1 км/час. Двигаться с этой рабочей скоростью надо в течение пяти минут с уклоном 1%. Потом уклон можно

Принцип формирования тренировок - Тренажёры для спортклубов

Автор: Administrator
17.12.2011 15:23 -

увеличить до 3%, и в течение 5 минут увеличивайте наклон на 1% каждую следующую минуту, дойдя, таким образом, до 8%.

Если вы хотите укрепить ягодицы, то надо тернировка рассчитанная на 10 минут, скорость при этом рабочая, а уклон варьируется. Сначала уклон надо уменьшить до 2%, а идти или бежать с рабочей скоростью 1-2 минуты. После этого надо начать ходить или бежать с максимальной скоростью, после чего на 1 минуту надо уменьшить скорость на 1-2 км/час.

Интервалы надо повторить два раза. Потом следует увеличить наклон до 1-2% и перейти на энергичную ходьбу с постоянной скоростью в течение 3-4 минут. Интервалы движения вгору надо повторить. Не забывайте про бутылку с водой и полотенце. Пить надо 50 мл, но каждые 10 минут.