



Примерный план тренировок

для людей, занимающихся скандинавской ходьбой,
без предшествующего спортивного опыта

Примечание

Этот план тренировок служит ориентиром для людей, которые ведут активный образ жизни, имеют некоторый предшествующий опыт занятий спортом и хотели бы возобновить регулярные тренировки или разнообразить их. Он может быть адаптирован к индивидуальным предпочтениям

и обстоятельствам. Для отдельных упражнений предусмотрены указания по интенсивности и о том, как упражнение должно ощущаться вами, чтобы вы могли тренироваться в оптимальном режиме. Они основаны на следующей шкале (по Боргу*).

Как вы ощущаете движение:

Никакого усилия Чрезвычайно легко	
Очень легко	→ Как ходьба в привычном темпе
Вполне легко	
Немного напрягает,	→ но вполне терпимо
Напряженно	
Очень напряженно	→ Продолжать можно, но приходится преодолевать себя
Чрезвычайно напряженно Максимальное напряжение	



Несколько советов перед стартом:

- Перед началом тренировок пройдите медицинское обследование.
- Перенесите тренировку на один день вперед или назад, если в этот день у вас нет возможности заниматься спортом.
- Если вы не можете выдержать заданную продолжительность тренировки с заданным уровнем нагрузки, сократите время.
- Прислушивайтесь к своему организму и делайте перерыв, когда не можете продолжать.
- Старайтесь по возможности передвигаться по ровным дорогам.
- Если вам пришлось пропустить неделю, начните снова с плана предыдущей недели.
- После 4-й недели вы можете снова начать заниматься по плану 1-й недели. Или вы можете ориентироваться на план 1-й недели и немного увеличить продолжительность (например, более 25 мин вместо 20 мин) или провести четвертую тренировку в свой свободный день как обычную пешую прогулку.

*Borg GA. Psychophysical bases of perceived exertion. Med Sci Sports Exerc 1982; 14: 377-381



Примерный план тренировок

для людей, занимающихся скандинавской ходьбой, без предшествующего спортивного опыта

День	Активность	Описание	Продолжительность
Неделя 1			
Понедельник			
Вторник	Ходьба/быстрая ходьба	Движение ощущается как вполне легкое	20 мин
Среда			
Четверг	Ходьба/быстрая ходьба	Движение ощущается как вполне легкое	20 мин
Пятница			
Суббота	Пешая прогулка	Движение ощущается как очень легкое	60 мин
Воскресенье			
Неделя 2			
Понедельник			
Вторник	Ходьба/быстрая ходьба	Движение ощущается как вполне легкое	20 мин
	Упражнения на координацию	Стойка на одной ноге (нога слегка согнута) 3 раза по 2 минуты для каждой ноги (попеременно)	12 мин
Среда			
Четверг	Ходьба/быстрая ходьба	Движение ощущается как вполне легкое	25 мин
Пятница			
Суббота	Пешая прогулка	Движение ощущается как очень легкое	60 мин
Воскресенье			
Неделя 3			
Понедельник			
Вторник	Ходьба/быстрая ходьба	Движение ощущается как «немного напрягает»	20 мин
	Силовые упражнения для мышц брюшного пресса и сгибателей бедра	В положении стоя подтяните одно колено к животу 2 раза по 15 повторений для каждой ноги	
Среда			
Четверг	Ходьба/быстрая ходьба	Движение ощущается как «немного напрягает»	30 мин
	Упражнения на координацию	Стойка на одной ноге (нога слегка согнута) с закрытыми глазами, 3 раза по 2 минуты для каждой ноги (попеременно)	12 мин
Пятница			
Суббота	Ходьба/быстрая ходьба	Интервальная тренировка: 5 минут прогулочной ходьбы, 15 минут быстрой скандинавской ходьбы (напряженно), 5 минут прогулочной ходьбы, 15 минут быстрой скандинавской ходьбы (напряженно), 5 минут прогулочной ходьбы	45 мин
Воскресенье			
Неделя 4			
Понедельник			
Вторник	Ходьба/быстрая ходьба	Движение ощущается как «немного напрягает»	30 мин
	Упражнения на координацию	Стойка на одной ноге (нога слегка согнута) с закрытыми глазами, 3 раза по 2 минуты для каждой ноги (попеременно)	12 мин
Среда			
Четверг	Ходьба/быстрая ходьба	Движение ощущается как «немного напрягает»	20 мин
	Силовые упражнения для ног	Подъем по лестнице через ступеньку, 2 раза по 5 минут с коротким перерывом	12 мин
	Пешая прогулка	Движение ощущается как очень легкое	10 мин
Пятница			
Суббота	Ходьба/быстрая ходьба	Интервальная тренировка: 5 минут прогулочной ходьбы, 15 минут быстрой скандинавской ходьбы (напряженно), 5 минут прогулочной ходьбы, 15 минут быстрой скандинавской ходьбы (напряженно), 5 минут прогулочной ходьбы	45 мин
Воскресенье			