



## Примерный план тренировок

для людей, занимающихся скандинавской ходьбой и бегом, с предшествующим спортивным опытом

### 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:

- Если перерыв в ваших занятиях спортом достаточно большой, 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 35 мин вместо 30 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 и бегом, с предшествующим спортивным опытом

День	Активность	Описание	Продолжительность
Неделя 1			
Понедельник			
Вторник	Бег трусцой	Движение ощущается как вполне легкое	30 мин
Среда			
Четверг	Бег трусцой	Движение ощущается как «немного напрягает»	40 мин
Пятница			
Суббота	Прогулка быстрым шагом	Движение ощущается как вполне легкое	90 мин
Воскресенье			
Неделя 2			
Понедельник			
Вторник	Бег трусцой Силовые упражнения для ног и ягодиц	Движение ощущается как «немного напрягает» Попеременные выпады вперед (2 раза по 20 повторений)	20 мин
Среда			
Четверг	Бег трусцой Упражнения на координацию	Движение ощущается как вполне легкое Стойка на одной ноге (нога слегка согнута) с закрытыми глазами, 2 раза по 3 минуты для каждой ноги (попеременно)	30 мин 15 мин
Пятница			
Суббота	Бег трусцой	<b>Интервальная тренировка:</b> 15 минут бега трусцой для разминки (очень легко), 3 серии: 5 минут быстрого бега (напряженно), 3 минуты ходьбы прогулочным шагом 10 минут легкого бега трусцой в качестве завершения	50 мин
Воскресенье			
Неделя 3			
Понедельник			
Вторник	Бег трусцой Силовые упражнения для ног и ягодиц	Движение ощущается как вполне легкое Приседания (максимально до прямого угла между бедром и голенью) (3 раза по 15 повторений)	20 мин
Среда			
Четверг	Бег трусцой Упражнения на координацию	Движение ощущается как «немного напрягает» В положении стоя коснитесь левой пятки правой рукой сзади, за ягодицами, чередуйте стороны (3 раза по 20 повторений)	30 мин
Пятница			
Суббота	Бег трусцой	<b>Интервальная тренировка:</b> 15 минут бега трусцой для разминки (очень легко), 3 серии: 5 минут быстрого бега (напряженно), 3 минуты ходьбы прогулочным шагом 10 минут легкого бега трусцой в качестве завершения	50 мин
Воскресенье			
Неделя 4			
Понедельник			
Вторник	Бег трусцой Силовые упражнения для рук и верхней части корпуса	Движение ощущается как «немного напрягает» Отжимания от скамьи в парке (3 раза по 10 повторений)	30 мин
Среда			
Четверг	Бег трусцой Упражнения на координацию	Движение ощущается как «немного напрягает» В положении стоя соедините левое колено и правый локоть, поменяйте стороны (3 раза по 20 повторений)	50 мин
Пятница			
Суббота	Бег трусцой	<b>Интервальная тренировка:</b> 15 минут бега трусцой для разминки (очень легко), 4 серии: 4 минуты быстрого бега (напряженный), 3 минуты легкого бега (очень легкий), 15 минут легкого бега (очень легкий) в качестве завершения	60 мин
Воскресенье			