



Примерный план тренировок

для велосипедистов 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.
- Проверку должен пройти и ваш велосипед. Помимо аспектов, связанных с безопасностью, проверьте (или поручите проверить) положение сиденья.
- 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.
- В качестве референсного значения: вращайте педали без особого усилия со скоростью около 90 оборотов педали в минуту.
- 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 велосипедную прогулку.

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



Примерный план тренировок для велосипедистов без предшествующего спортивного опыта

День	Активность	Описание	Продолжительность
Неделя 1			
Понедельник			
Вторник	Прогулка на велосипеде	Движение ощущается как очень легкое	30 мин
Среда			
Четверг	Прогулка на велосипеде	Движение ощущается как очень легкое	30 мин
Пятница			
Суббота	Пешая прогулка	Движение ощущается как очень легкое	60 мин
Воскресенье			
Неделя 2			
Понедельник			
Вторник	Прогулка на велосипеде Упражнения на растяжку для грудного отдела / Упражнения для укрепления верхней части спины	Движение ощущается как вполне легкое В положении стоя вытяните обе руки горизонтально в стороны, ладони направлены вперед; отведите обе руки назад, насколько это возможно при вытянутых руках; остановитесь ненадолго и вернитесь в исходное положение (10 повторений)	30 мин
Среда			
Четверг	Прогулка на велосипеде	Движение ощущается как вполне легкое	30 мин
Пятница			
Суббота	Пешая прогулка	Движение ощущается как очень легкое	60 мин
Воскресенье			
Неделя 3			
Понедельник			
Вторник	Прогулка на велосипеде Упражнения на расслабление мышц плечевого пояса	Движение ощущается как вполне легкое Упражнения на расслабление мышц плечевого пояса	35 мин 5 мин
Среда			
Четверг	Прогулка на велосипеде Упражнения на координацию	Движение ощущается как вполне легкое Стойка на одной ноге; описывайте большие круги внизу свободной вытянутой ногой, 2 раза по 2 минуты на каждую ногу (попеременно)	35 мин 10 мин
Пятница			
Суббота	Быстрая езда на велосипеде	Интервальная тренировка: 10 минут легкой езды как разминка, 3 минуты быстрой езды (напряженно), 5 минут легкой езды (очень легко), 3 минуты быстрой езды (напряженно), 10 минут легкой езды в качестве завершения.	30 мин
Воскресенье			
Неделя 4			
Понедельник			
Вторник	Прогулка на велосипеде Упражнения на растяжку для шеи и плечевого пояса	Движение ощущается как вполне легкое В положении стоя вытяните одну руку вертикально вверх, другую вертикально вниз, удерживайте в течение 15 секунд, одновременно отводя верхнюю руку чуть дальше вверх, а нижнюю — чуть дальше вниз, затем поменяйте руки (3 подхода)	40 мин 2 мин
Среда			
Четверг	Прогулка на велосипеде Упражнения на координацию	Движение ощущается как вполне легкое Стойка на одной ноге; описывайте большие круги внизу свободной вытянутой ногой, 2 раза по 2 минуты на каждую ногу (попеременно)	40 мин 10 мин
Пятница			
Суббота	Быстрая езда на велосипеде	Интервальная тренировка: 10 минут легкой езды как разминка, 3 минуты быстрой езды (напряженно), 5 минут легкой езды (очень легко), 3 минуты быстрой езды (напряженно), 5 минут легкой езды (очень легко), 3 минуты быстрой езды (напряженно), 10 минут легкой езды в качестве завершения.	40 мин
Воскресенье			