



Примерный план тренировок для велосипедистов 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:

- 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.
- В качестве референсного значения: вращайте педали без особого усилия со скоростью около 90 оборотов педали в минуту.
- 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 дополнительную прогулку на велосипеде.

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



Примерный план тренировок для велосипедистов с предшествующим спортивным опытом

День	Активность	Описание	Продолжительность
Неделя 1			
Понедельник			
Вторник	Прогулка на велосипеде	Движение ощущается как вполне легкое	30 мин
Среда			
Четверг	Прогулка на велосипеде	Движение ощущается как вполне легкое	40 мин
Пятница			
Суббота	Прогулка быстрым шагом	Движение ощущается как вполне легкое	90 мин
Воскресенье			
Неделя 2			
Понедельник			
Вторник	Езда на велосипеде	Движение ощущается как «немного напрягает»	30 мин
	Упражнения на растяжку для передней поверхности бедра	В положении стоя подтяните правую пятку к правой ягодице, взявшись правой рукой за лодыжку, до появления чувства растяжения в передней части бедра, остановитесь на 15 секунд, затем поменяйте ногу (5 подходов)	5 мин
Среда			
Четверг	Езда на велосипеде	Движение ощущается как «немного напрягает»	45 мин
	Упражнения на растяжку для грудного отдела / Упражнения для укрепления верхней части спины	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 (15 повторений)	5 мин
Пятница			
Суббота	Прогулка на велосипеде	Движение ощущается как вполне легкое	60 мин
Воскресенье			
Неделя 3			
Понедельник			
Вторник	Езда на велосипеде	Движение ощущается как «немного напрягает»	40 мин
	Упражнения на растяжку для задней поверхности бедра/голень	В положении стоя выведите прямую правую ногу вперед и поставьте на пятку, согните левую ногу до появления чувства растяжения на задней поверхности правой ноги, остановитесь на 15 секунд, затем поменяйте ноги (5 подходов)	5 мин
Среда			
Четверг	Езда на велосипеде	Движение ощущается как «немного напрягает»	50 мин
	Упражнения на координацию	Стойка на одной ноге; описывайте большие круги внизу свободной вытянутой ногой, 3 раза по 2 минуты на каждую ногу (попеременно)	10 мин
Пятница			
Суббота	Быстрая езда на велосипеде	Интервальная тренировка: 10 мин легкой езды для разминки 3 серии: 5 мин быстрой езды (напряженно), 3 мин легкой езды (очень легко), 10 мин легкой езды в качестве завершения	45 мин
Воскресенье			



Примерный план тренировок

для велосипедистов с предшествующим спортивным опытом

Неделя 4

Понедельник

Вторник	Езда на велосипеде	Движение ощущается как «немного напрягает»	45 мин
	Упражнения на растяжку для передней поверхности бедра	В положении стоя подтяните правую пятку к правой ягодице, взявшись правой рукой за лодыжку, до появления чувства растяжения в передней части бедра, остановитесь на 15 секунд, затем поменяйте ногу (5 подходов)	5 мин

Среда

Четверг	Езда на велосипеде	Движение ощущается как «немного напрягает»	55 мин
	Упражнения на растяжку для паха и бедер	В положении сидя (например, на скамейке в парке) положите правую стопу (или голеностоп) на левое бедро и отводите правое колено вниз до уровня с левым, остановитесь на 15 секунд, затем поменяйте ногу (5 подходов)	5 мин

Пятница

Суббота	Быстрая езда на велосипеде	Интервальная тренировка: 10 мин легкой езды для разминки 4 серии: 5 мин быстрой езды (напряженно), 3 мин легкой езды (очень легко), 10 мин легкой езды в качестве завершения	55 мин
---------	----------------------------	---	--------

Воскресенье