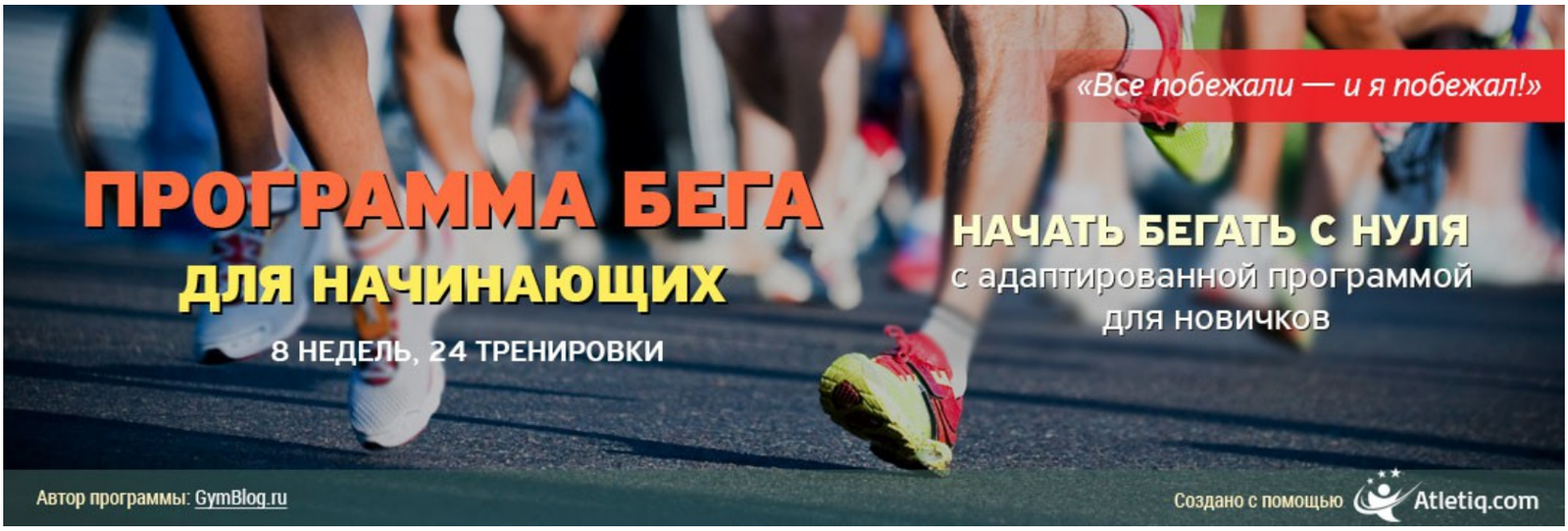


Побей собственный скоростной рекорд, используя «стартовую» 8-недельную беговую план-схему

Новичок | 40 дней | 24 тренировки | ~34 минуты

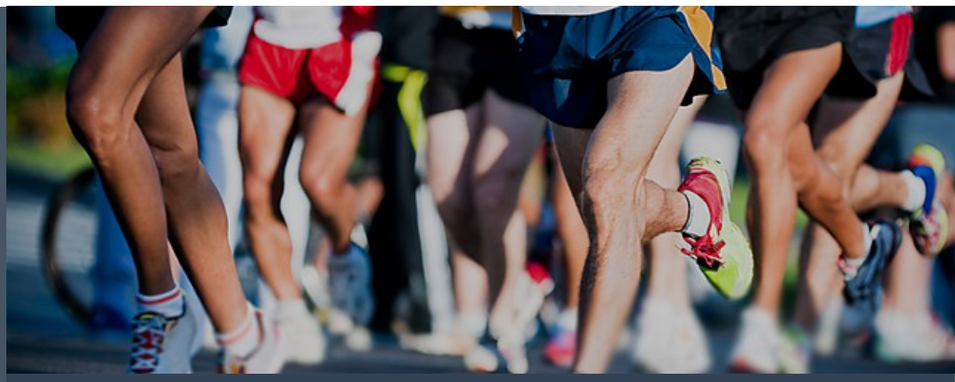
Беговые программы зачастую ориентированы на продвинутых спортсменов, нуждающихся в повышении индивидуальных показателей. А как же быть новичкам, которым освоить технику гораздо сложнее? Грамотно составленная программа бега позволит плавно адаптироваться к режиму регулярных тренировок и увеличить время тренировок до 30 минут скоростного беспрерывного бега. От вас же требуется только регулярность и упорство.

https://atletiq.com/programms/298

Автор:
GymBlog.ru

Индивидуальная тренировочная программа — путеводитель по спортивному успеху.

Спрос на физически развитое, здоровое и привлекательное тело стабильно высок. И по-прежнему единственным действенным принципом телосовершенствования является регулярная и упорядоченная физическая активность. А уж приведение разобщенных упражнений, к единой рабочей схеме тренировок — задача опытного тренера.

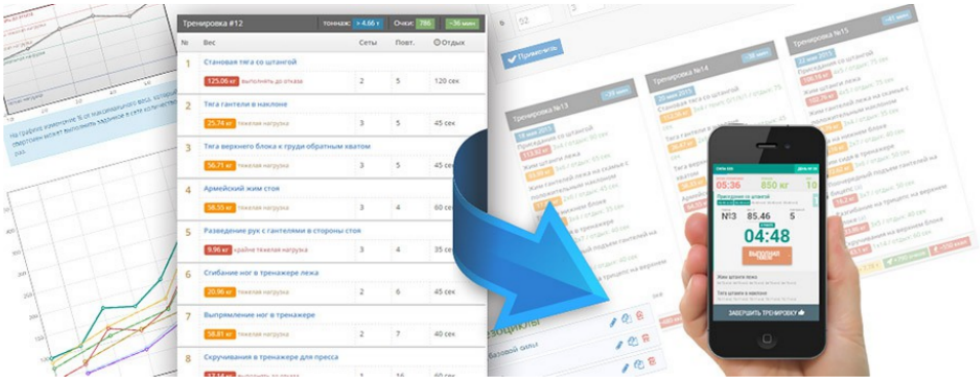


Научись поддерживать стабильный беговой ритм в течение 30 минут, используя адаптированную программу бега для начинающих

Малоподвижный образ жизни и отсутствие регулярной физической активности отрицательно сказывается на состоянии здоровья. Не зря ведь говорят: движение — жизнь, а самым замечательным и полезным способом передвижения является бег.

Физическая нагрузка при беге способствует укреплению сердечно-сосудистой системы, активизирует процессы жиросжигания и, в конечном итоге, улучшает самочувствие. О пользе бега знают многие, но лишь некоторые сознательно приходят к выводу о необходимости активных занятий.

Программа бега для начинающих разработана специально для людей, далеких от спорта или перенесших длительный восстановительный период после травмы. Ее основным назначением является — деликатное знакомство с основными принципами беговых тренировок.



Мобильный ассистент для тренировок

Занимаясь с AtletIQ, ты получаешь точно установленную автором программы нагрузку в каждый момент времени выполнения тренировки. На тренировках ты будешь тратить ровно столько сил, сколько требуется, чтобы выполнить задачи тренера по программе.

Скачать приложение «Мобильный ассистент AtletIQ»: https://atletiq.com/app

Содержание программы

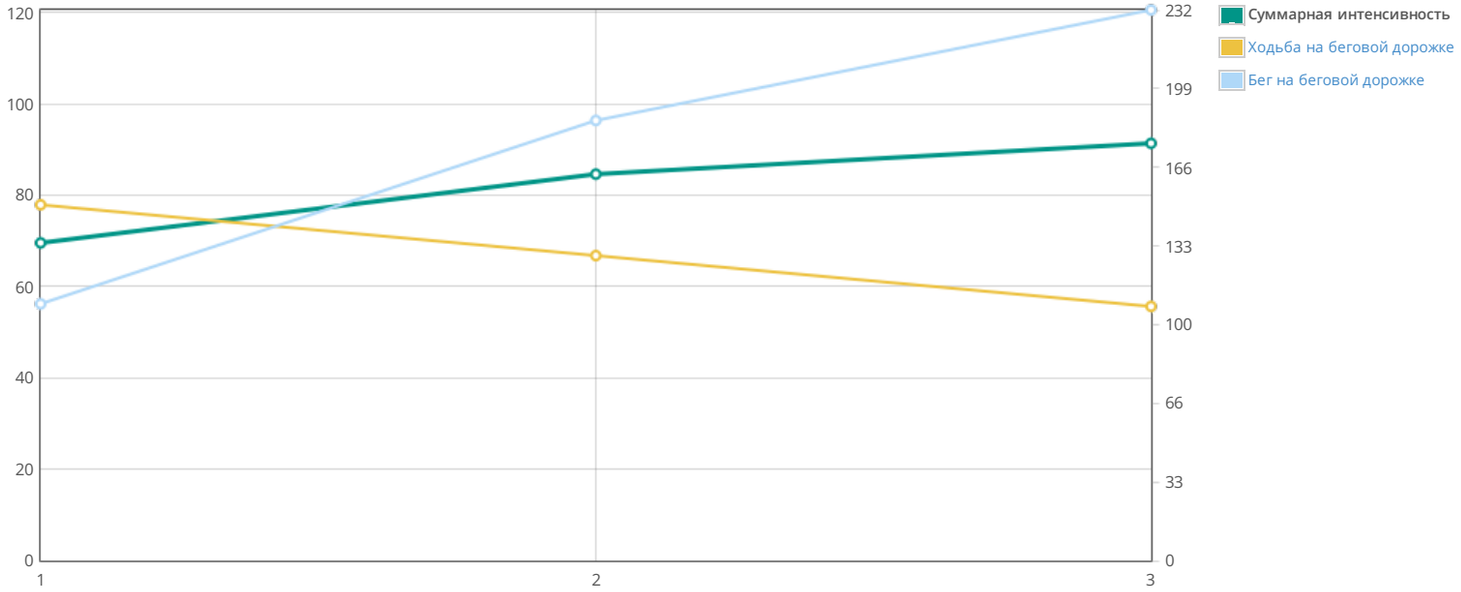
1 «1 неделя»

В данной сводной таблице показаны граничные значения основных параметров тренировок. Это помогает лучше представить в каком режиме будет протекать тренировочный процесс. Все тренировочные программы сервиса AtletIQ разрабатываются с учетом принципа вариативности тренировочного режима.

#	Упражнение (суперсет)	Подходы	Повторения	Отдых между подходами
	1-й день			
1	Ходьба на беговой дорожке (а)	5-7	120 сек	0 сек
2	Бег на беговой дорожке (а)	5-7	60 сек-180 сек	0 сек
	2-й день (отдых)			

Интенсивность тренировок по упражнениям

На этом графике представлена информация о том, как будет меняться интенсивность тренировок программы, и какой вклад в общую нагрузку будет вносить каждое из упражнений. Иными словами, вы можете оценить, какие тренировки будут легче, какие — тяжелее.



Для каждого упражнения AtletIQ рассчитает такой вес отягощения (или скорректирует количество повторений), чтобы вы смогли выполнить указанное количество повторений с заданным уровнем нагрузки.

Тренировка №1 — 23 мин

- Ходьба на беговой дорожке: 7×120 сек — нормально
- Бег на беговой дорожке: 7×60 сек — нормально

134 очков

Тренировка №2 — 26 мин

- Ходьба на беговой дорожке: 6×120 сек — нормально
- Бег на беговой дорожке: 6×120 сек — нормально

163 очков

Тренировка №3 — 27 мин

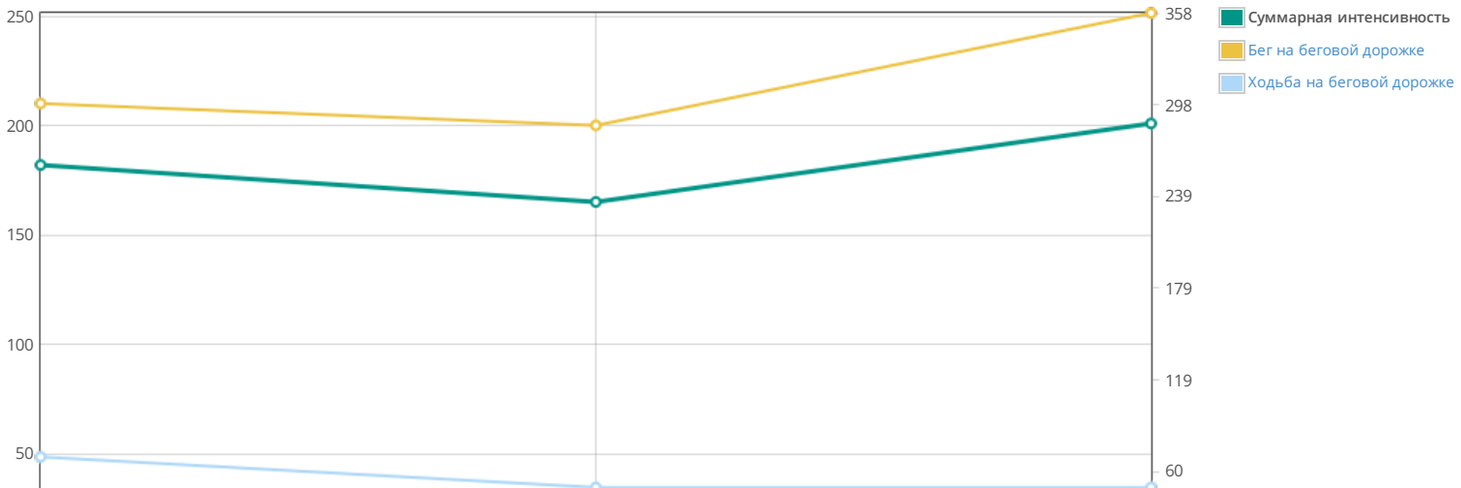
- Ходьба на беговой дорожке: 5×120 сек — нормально
- Бег на беговой дорожке: 5×180 сек — нормально

176 очков

2 «2 неделя»

#	Упражнение (суперсет)	Подходы	Повторения	Отдых между подходами
1-й день				
1	Ходьба на беговой дорожке (a)	5-7	60 сек	0 сек
2	Бег на беговой дорожке (a)	5-7	180 сек-5 мин	0 сек
2-й день (отдых)				

Интенсивность тренировок по упражнениям



Тренировка №1 — 30 мин
- Ходьба на беговой дорожке: 7×60 сек — нормально
- Бег на беговой дорожке: 7×180 сек — нормально

259 очков

Тренировка №2 — 27 мин
- Ходьба на беговой дорожке: 5×60 сек — нормально
- Бег на беговой дорожке: 5×4 мин — нормально

235 очков

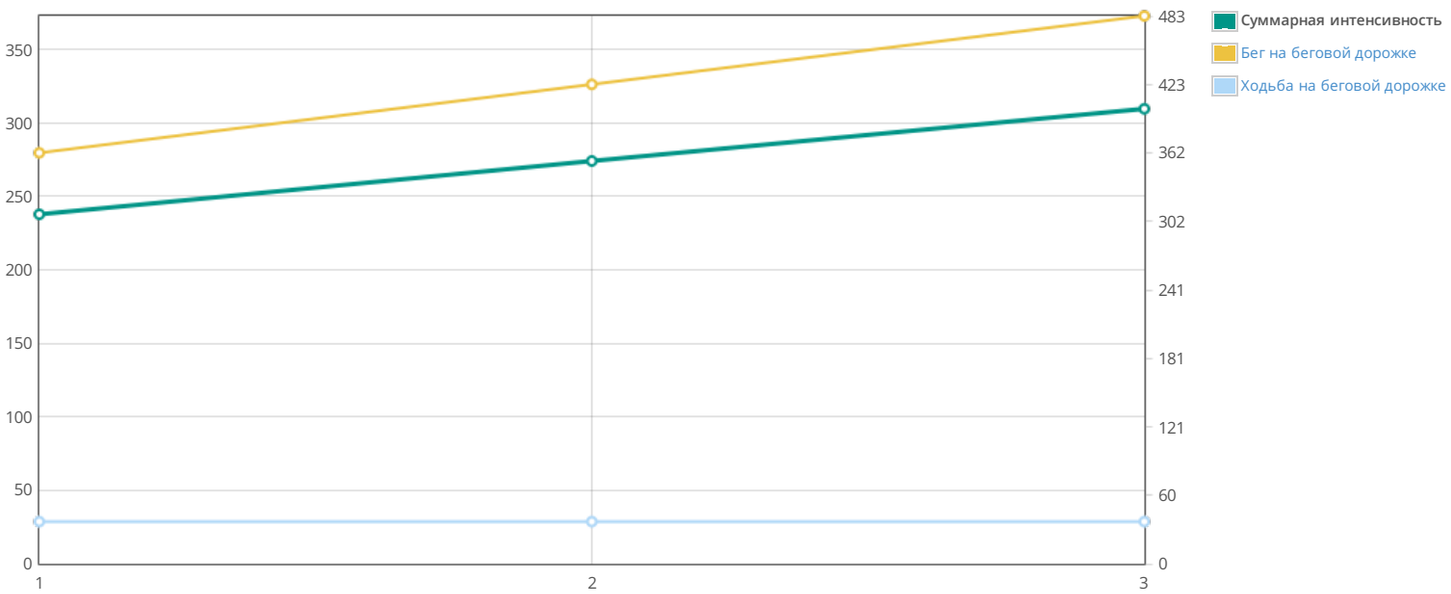
Тренировка №3 — 32 мин
- Ходьба на беговой дорожке: 5×60 сек — нормально
- Бег на беговой дорожке: 5×5 мин — нормально

286 очков

3 «3 неделя»

#	Упражнение (суперсет)	Подходы	Повторения	Отдых между подходами
1-й день				
1	Ходьба на беговой дорожке (а)	4	60 сек	0 сек
2	Бег на беговой дорожке (а)	4	6 мин-8 мин	0 сек
2-й день (отдых)				

Интенсивность тренировок по упражнениям



Тренировка №1 — 30 мин
- Ходьба на беговой дорожке: 4×60 сек — нормально
- Бег на беговой дорожке: 4×6 мин — тяжело

308 очков

Тренировка №2 — 34 мин
- Ходьба на беговой дорожке: 4×60 сек — нормально
- Бег на беговой дорожке: 4×7 мин — тяжело

355 очков

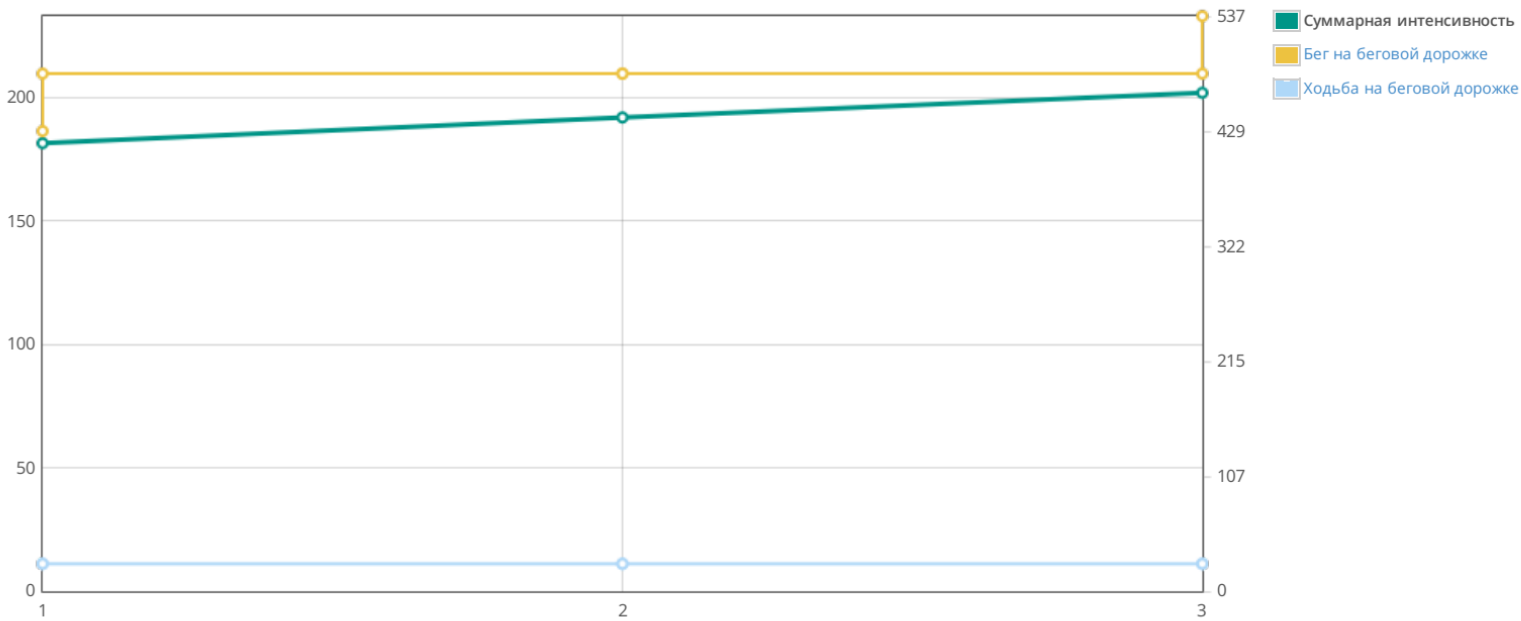
Тренировка №3 — 38 мин
- Ходьба на беговой дорожке: 4×60 сек — нормально
- Бег на беговой дорожке: 4×8 мин — тяжело

401 очков

4 «4 неделя»

#	Упражнение (суперсет)	Подходы	Повторения	Отдых между подходами
1-й день				
1	Бег на беговой дорожке (а)	2	8 мин-10 мин	0 сек
2	Ходьба на беговой дорожке (а)	2	60 сек	0 сек
3	Бег на беговой дорожке (а)	2	8 мин-10 мин	0 сек
4	Ходьба на беговой дорожке (а)	2	60 сек	0 сек
2-й день (отдых)				

Интенсивность тренировок по упражнениям



Тренировка №1 — 40 мин

- Бег на беговой дорожке 2×8 мин — тяжело
- Ходьба на беговой дорожке 2×60 сек — нормально
- Бег на беговой дорожке 2×9 мин — тяжело
- Ходьба на беговой дорожке 2×60 сек — нормально

418 очков

Тренировка №2 — 42 мин

- Бег на беговой дорожке 2×9 мин — тяжело
- Ходьба на беговой дорожке 2×60 сек — нормально
- Бег на беговой дорожке 2×9 мин — тяжело
- Ходьба на беговой дорожке 2×60 сек — нормально

442 очков

Тренировка №3 — 44 мин

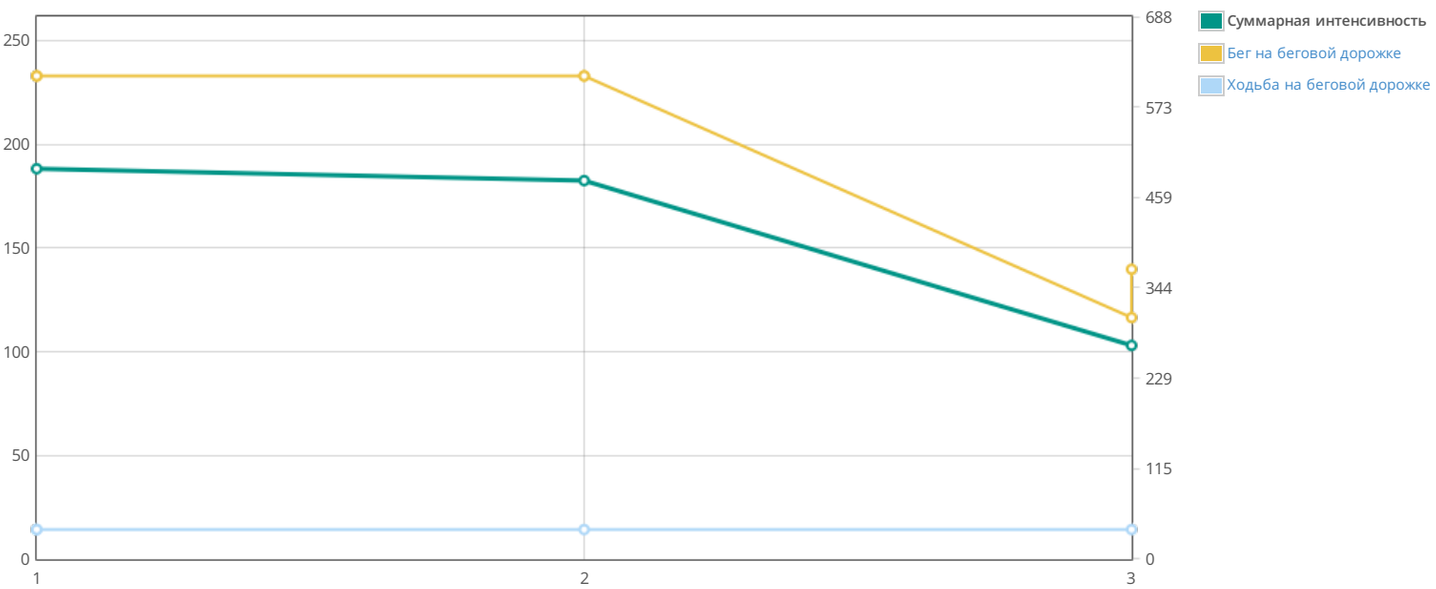
- Бег на беговой дорожке 2×9 мин — тяжело
- Ходьба на беговой дорожке 2×60 сек — нормально
- Бег на беговой дорожке 2×10 мин — тяжело
- Ходьба на беговой дорожке 2×60 сек — нормально

465 очков

5 «5 неделя»

#	Упражнение (суперсет)	Подходы	Повторения	Отдых между подходами
1-й день				
1	Бег на беговой дорожке (а)	1-2	10 мин-15 мин	0 сек
2	Ходьба на беговой дорожке (а)	1-2	60 сек	0 сек
3	Бег на беговой дорожке (а)	1-2	10 мин-15 мин	0 сек
4	Ходьба на беговой дорожке (а)	1-2	60 сек	0 сек
2-й день (отдых)				
3-й день				
1	Бег на беговой дорожке (а)	1-2	10 мин-15 мин	0 сек
2	Ходьба на беговой дорожке (а)	1-2	60 сек	0 сек
3	Бег на беговой дорожке (а)	1-2	10 мин-15 мин	0 сек
4-й день (отдых)				
5-й день				
1	Бег на беговой дорожке (а)	1-2	10 мин-15 мин	0 сек
2	Ходьба на беговой дорожке (а)	1-2	60 сек	0 сек
3	Бег на беговой дорожке (а)	1-2	10 мин-15 мин	0 сек
6-й день (отдых)				

Интенсивность тренировок по упражнениям



Тренировка №1 — 46 мин

- Бег на беговой дорожке — 2×10 мин — тяжело
- Ходьба на беговой дорожке — 2×60 сек — нормально
- Бег на беговой дорожке — 2×10 мин — тяжело
- Ходьба на беговой дорожке — 2×60 сек — нормально

Тренировка №2 — 44 мин

- Бег на беговой дорожке — 2×10 мин — тяжело
- Ходьба на беговой дорожке — 2×60 сек — нормально
- Бег на беговой дорожке — 2×10 мин — тяжело

480 очков

Тренировка №3 — 26 мин

- Бег на беговой дорожке — 1×10 мин — тяжело
- Ходьба на беговой дорожке — 2×60 сек — нормально
- Бег на беговой дорожке — 1×12 мин — тяжело

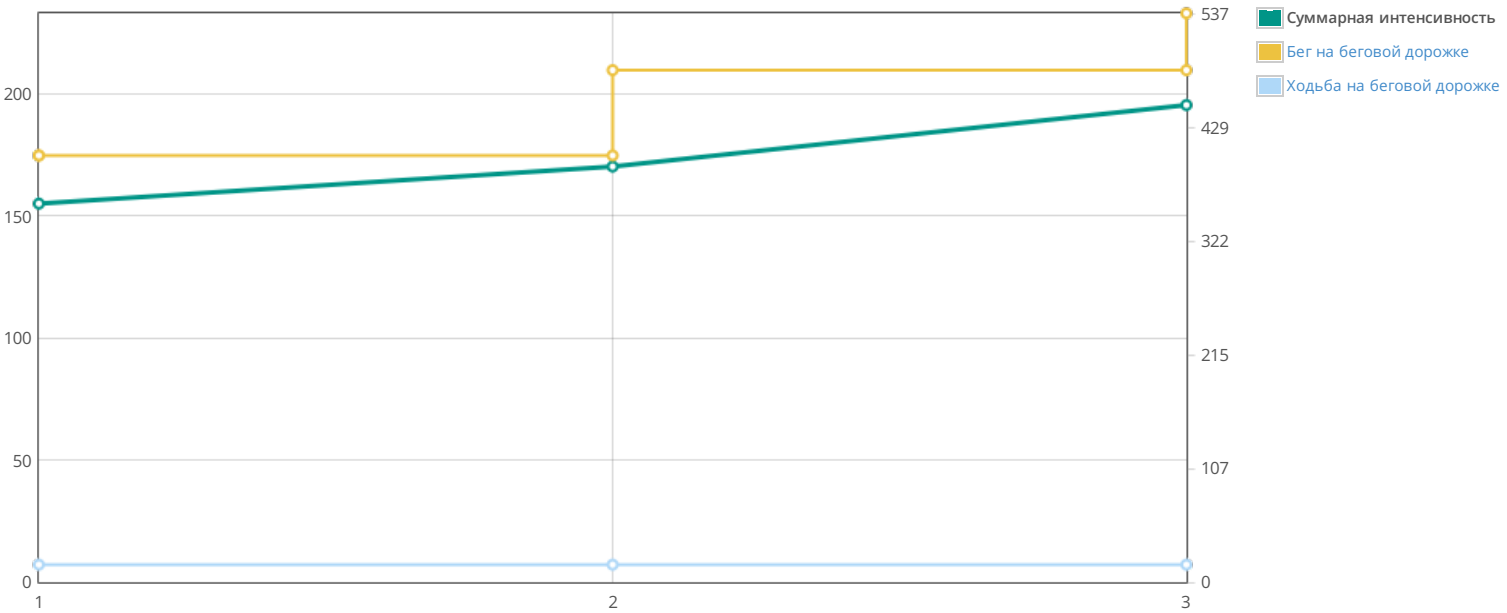
271 очков

495 очков

6 «6 неделя»

#	Упражнение (суперсет)	Подходы	Повторения	Отдых между подходами
1-й день				
1	Бег на беговой дорожке (а)	1	15 мин-20 мин	0 сек
2	Ходьба на беговой дорожке (а)	1	60 сек	0 сек
3	Бег на беговой дорожке (а)	1	15 мин-20 мин	0 сек
2-й день (отдых)				

Интенсивность тренировок по упражнениям



Тренировка №1 — 33 мин

- Бег на беговой дорожке 1×15 мин — тяжело
- Ходьба на беговой дорожке 1×60 сек — нормально
- Бег на беговой дорожке 1×15 мин — тяжело

357 очков

Тренировка №2 — 36 мин

- Бег на беговой дорожке 1×15 мин — тяжело
- Ходьба на беговой дорожке 1×60 сек — нормально
- Бег на беговой дорожке 1×18 мин — тяжело

392 очков

Тренировка №3 — 41 мин

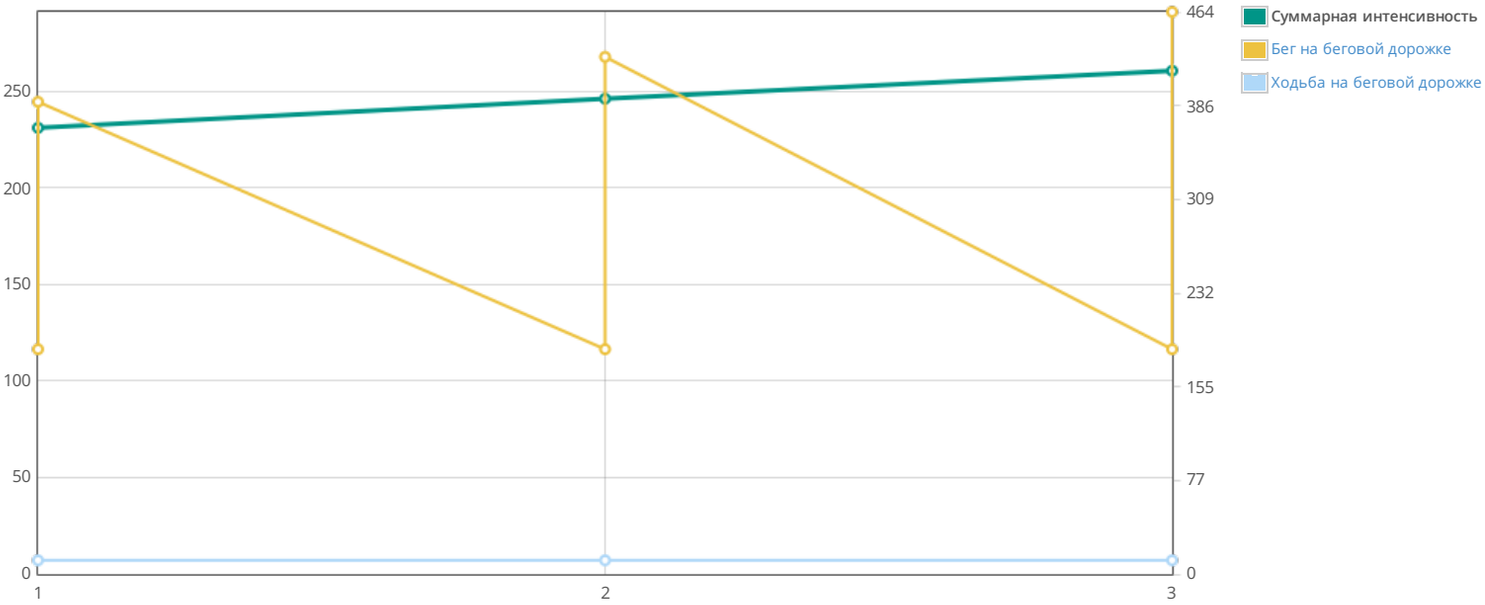
- Бег на беговой дорожке 1×18 мин — тяжело
- Ходьба на беговой дорожке 1×60 сек — нормально
- Бег на беговой дорожке 1×20 мин — тяжело

450 очков

7 «7 неделя»

#	Упражнение (суперсет)	Подходы	Повторения	Отдых между подходами
1-й день				
1	Бег на беговой дорожке (а)	1	10 мин-25 мин	0 сек
2	Ходьба на беговой дорожке (а)	1	60 сек	0 сек
3	Бег на беговой дорожке (а)	1	10 мин-25 мин	0 сек
2-й день (отдых)				

Интенсивность тренировок по упражнениям



Тренировка №1 — 34 мин

- Бег на беговой дорожке — 1×10 мин — тяжело
- Ходьба на беговой дорожке — 1×60 сек — нормально
- Бег на беговой дорожке — 1×21 мин — тяжело

368 очков

Тренировка №2 — 36 мин

- Бег на беговой дорожке — 1×10 мин — тяжело
- Ходьба на беговой дорожке — 1×60 сек — нормально
- Бег на беговой дорожке — 1×23 мин — тяжело

392 очков

Тренировка №3 — 38 мин

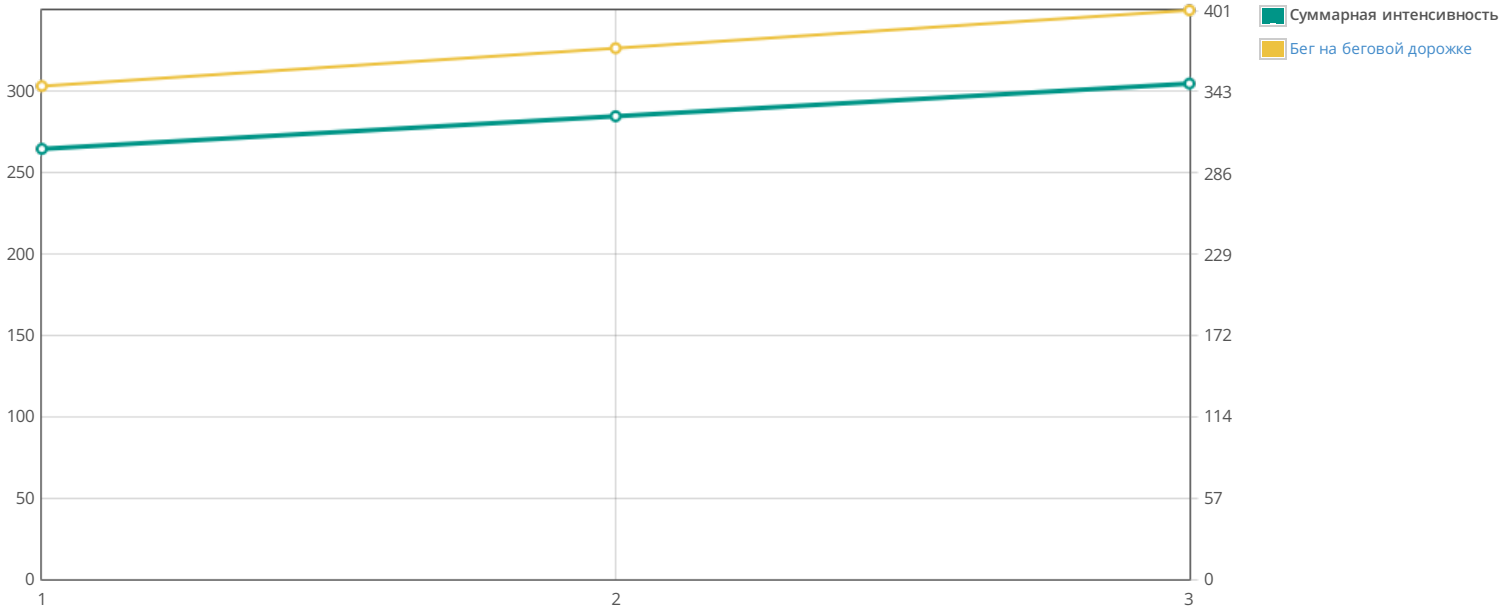
- Бег на беговой дорожке — 1×10 мин — тяжело
- Ходьба на беговой дорожке — 1×60 сек — нормально
- Бег на беговой дорожке — 1×25 мин — тяжело

415 очков

8 «8 неделя»

#	Упражнение (суперсет)	Подходы	Повторения	Отдых между подходами
1-й день				
1	Бег на беговой дорожке	1	26 мин-30 мин	0 сек
2-й день (отдых)				

Интенсивность тренировок по упражнениям



Тренировка №1 28 мин

Бег на беговой дорожке
1×26 мин
тяжело

303 очков

Тренировка №2 30 мин

Бег на беговой дорожке
1×28 мин
тяжело

326 очков

Тренировка №3 32 мин

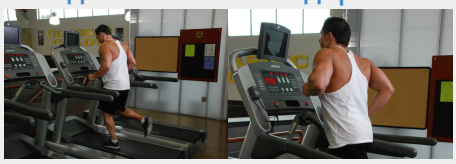
Бег на беговой дорожке
1×30 мин
тяжело

349 очков

Справочник упражнений программы

Бег на беговой дорожке

Ходьба на беговой дорожке



ВОЙДИ В ФОРМУ И УЧИСЬ ПРЕОДОЛЕВАТЬ «БЕГОМ» БОЛЬШИЕ РАССТОЯНИЯ ЗА 8 НЕДЕЛЬ ТРЕНИРОВОК

Как известно, начало — самый сложный этап любой тренировки. И дело тут даже не столько в психологическом барьере, сколько в недостаточной физической подготовленности. Но отсутствие элементарных навыков при грамотно составленном плане достаточно быстро нарабатывается.

С целью добиться быстрой адаптации к аэробным нагрузкам и была создана программа бега для начинающих, гарантирующая постоянный прогресс и не вызывающая отвращение и неохоту к самому процессу, а даже наоборот — вырабатывающая привычку и любовь к регулярным занятиям.

«Программа бега для начинающих»

Поддержание формы

24

Беговые программы зачастую ориентированы на продвинутых спортсменов, нуждающихся в повышении индивидуальных показателей. А как же быть новичкам, которым освоить технику гораздо сложнее? Грамотно составленная программа бега позволит плавно адаптироваться

Независимо от первоначального уровня подготовленности нужно начинать бегать с минимальных нагрузок, которые динамично увеличиваются. Именно такой принцип заложен в основу предложенной программы. Постепенное вхождение в тренировочный режим позволяет «разогнать» метаболический процесс, подтянуть мышцы, подготовить суставы и сухожилия к предстоящему возрастанию нагрузки, повысить физиологический барьер выносливости, укрепить иммунную систему, минуя сильную усталость и сопряженное с ней ухудшение самочувствия.

Данная программа, позволяющая правильно начать бегать, рассчитана на 8 недель, где нагрузка будет постепенно увеличиваться за счет уменьшения времени выделенного для ходьбы. При этом по мере повышения адаптационного барьера занимающегося, общая длительность тренировки будет возрастать.

> Этот процесс должен происходить плавно и не спеша, главное — «не перескакивать» через тренировки, даже если чувствуете силы пробежать полчаса без остановки уже через 3-4 недели тренировок.

При желании несколько увеличить нагрузку, можно порекомендовать изменить угол наклона бегового полотна или использовать принцип периодизации, чередуя выполнение упражнений на наклонной и горизонтальной плоскостях. Для начинающих, максимальное значение отклонения не должно превышать 5%.

Как видим бег для начинающих представляет собой элементарную кардиоваскулярную тренировку и предполагает включение двух разноинтенсивных упражнений: ходьбу и бег на беговой дорожке. При занятиях на дорожке основная функциональная нагрузка приходится на мышцы бедра и икроножные мышцы, дополнительно в работу включаются мышцы брюшного пресса, плечевого пояса и косые мышцы живота.

> Вместе с тем, предложенные упражнения программы различаются не только интенсивностью, но и оказываемым эффектом.

Ходьба на беговой дорожке нацелена на тонизацию мышц, тогда как бег запускает процесс жиросжигания. При выполнении предложенных упражнений новичкам рекомендуется проводить измерения биомаркеров, в частности, частоты пульса.

В норме, при выполнении бега на беговой дорожке верхняя граница сердечных сокращений обозначена 120 ударами в минуту, при ходьбе она находится в пределах 90 ударов в минуту.

Перед тем как следовать программе, желательно тщательно подготовиться к ней, ведь каждая мелочь играет важную роль:

1. Одежа для бега должна быть удобной и в то же время, не сковывать движения.
2. Обувь нужно выбирать с гибкой подошвой и качественной амортизацией, лучше всего подойдут специальные кроссовки для бега.
3. За два часа до бега лучше ничего не употреблять в пищу.
4. Перед самим бегом обязательно сделать для разогрева небольшую разминку на растяжку мышц ног и туловища — это лучшая профилактика травм.
5. Вдыхать воздух при беге необходимо носом, а выдыхать — ртом.
6. Темп выполнения упражнения должен быть комфортным для бегущего — не стоит спешить его увеличивать.

Многие начинающие часто задаются вопросом: когда начинать тренировки: утром или вечером. Однозначного ответа на это вопрос не существует, тренировочный режим в любом случае будет адаптирован под распорядок дня и ориентирован на биоритмы спортсмена.

> Бегать по утрам с нуля понравится тем, кто привык просыпаться, когда за окном еще темно.

После пробуждения нельзя сразу же приступать к бегу, должно пройти, как минимум, полчаса: за это время можно умыться и размяться перед выполнением упражнения.

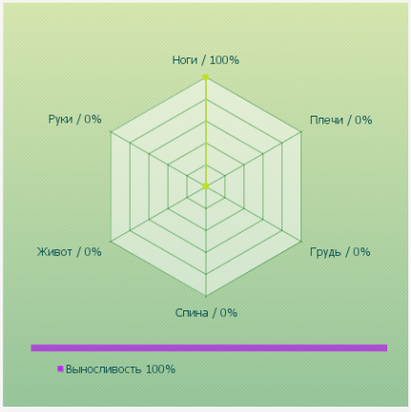
Преимущество бега в утреннее время заключается в том, что он дает огромный заряд бодрости на весь день, а обмен веществ после тренировки будет оставаться повышенным на протяжении длительного времени (около 12 часов).

Что касается недостатков, то он один: не каждый способен встать утром ради бега: многие хотят поспать подольше.

> Начинающим бегать по вечерам понравится больше, чем в утреннее время, так как организм уже давно проснулся и готов к различным нагрузкам.

Даже если выдался трудный рабочий день, вечерняя пробежка снимет накопившийся стресс, а сон после такой тренировки будет крепким и здоровым. Недостатком же бега в вечернее время можно назвать только то, что повышенным метаболизм будет оставаться всего несколько часов.

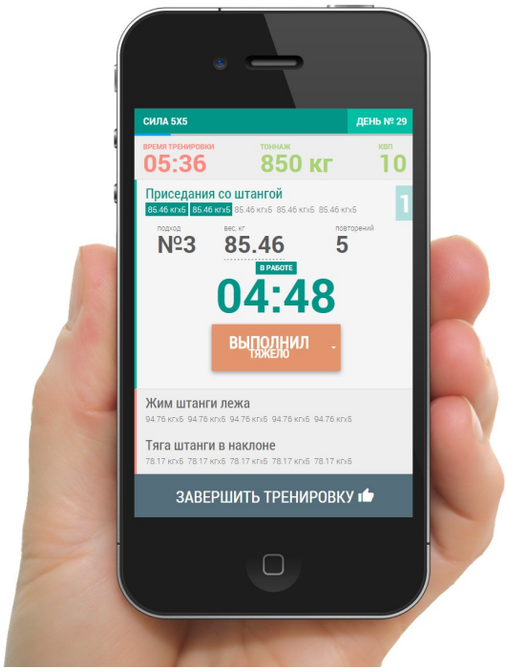
к режиму регулярных тренировок и увеличить время тренировок до 30 минут скоростного беспрерывного бега. От вас же требуется только регулярность и упорство.



Автор программы
GymBlog.ru

Подробнее о программе

Скачать приложение:
https://atletiq.com/app



Общие инструкции по тренировкам с AtletIQ

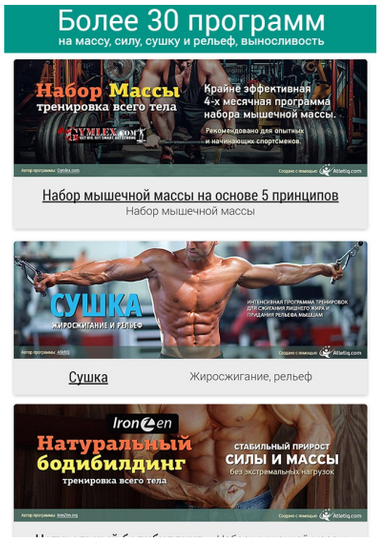
AtletIQ — это универсальная платформа для создания программ тренировок. Все тренировки выполняются с помощью мобильного приложения, которое является интерактивным интеллектуальным таймером.

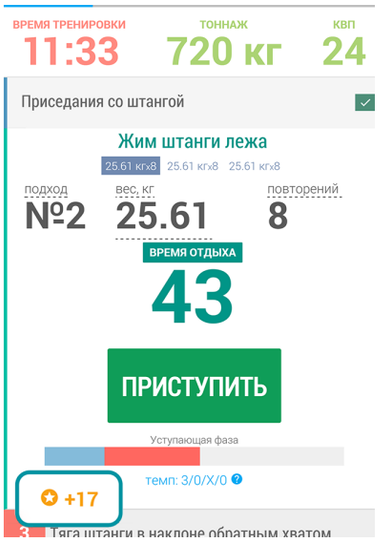
- Нагрузка в программах рассчитывается относительно максимального веса, с которым вы можете выполнить упражнение на 1 раз. Этот показатель также рассчитывается и корректируется в дальнейшем автоматически.
- Для работы приложения требуется доступ к Интернету. Также существует возможность тренироваться по специальному тренировочному бланку, данные с которого после тренировки переносятся в ваш личный кабинет и учитываются в следующих тренировках.
- Во время тренировок вы будете выполнять пошаговые инструкции приложения и оценивать уровень полученной нагрузки после завершения каждого подхода.
- Приложение сопоставит вашу оценку с запланированным уровнем нагрузки и скорректирует ваши показатели в большую или меньшую сторону таким образом, чтобы вы всегда получали заданный по программе уровень нагрузки.
- В тренировочные дни, на которые запланирована работа до отказа, позаботьтесь о наличии страхующего.
- Если вы возвращаетесь к тренировкам после продолжительного отдыха, ваши силовые показатели будут пересчитаны в соответствии с длительностью перерыва.
- Старайтесь устанавливать вес отягощения максимально близкий к рассчитанному, насколько это возможно в условиях вашего тренажерного зала.
- Точно следуйте инструкциям по темпу выполнения упражнения, если они указаны. Иначе уровень нагрузки не будет соответствовать запланированному.

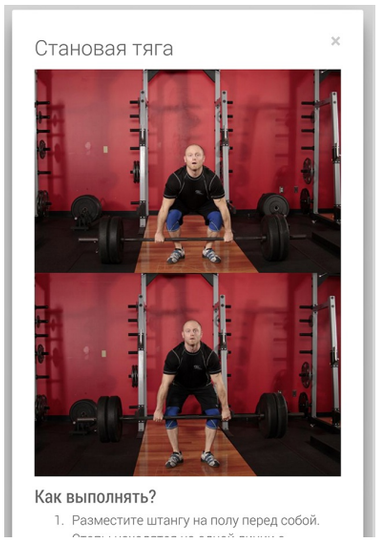
Как пользоваться мобильным ассистентом?

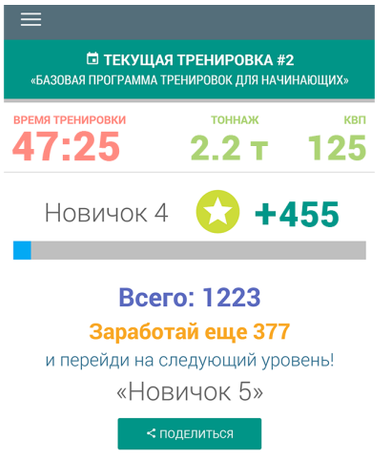
Универсальный конструктор программ AtletIQ позволяет сохранять тренировки в специальном формате, который понимает мобильное приложение.

> Автоматическое программирование таймера, отображение индикатора темпа выполнения упражнений, мгновенная корректировка нагрузки под ваши силовые возможности — это далеко не все функции приложения.









Установить приложение

Программы тренировок

На силу / На массу / Сушка, рельеф

AtletIQ — первый в рунете сервис, который объединяет тренеров и спортсменов в единую социальную сеть с помощью универсального конструктора программ и мобильного ассистента для их контролируемого выполнения.

Партнерская программа для тренеров

© 2017 — AtletIQ.com