

О ТРЕНИРОВКАХ ПО ПУЛЬСУ

Кроссы продолжительностью от 30 до 100 минут на пульсе 115–125 уд./мин.

На данном пульсе ударный объём сердца (систолический объём сердца) достигает своего максимума. При дальнейшем повышении пульса учащается лишь сердцебиение, а ударный объём сохраняется прежним.

Бег на пульсе 115-125 ударов в минуту стимулирует приток венозной крови, улучшает вывод продуктов распада (например, молочной кислоты, которая накопилась в процессе тяжёлых тренировок) и помогает сердечно-сосудистой системе восстанавливаться после высоких нагрузок. Всё это делает данный вид кроссов восстановительным.

Кроме того, в пределах пульса 115-125 ударов в минуту находится аэробный липидный порог, т. е. порог, при котором окисление жиров преобладает над углеводами. Окисление жиров имеет важное значение для бега на длинные дистанции... и для красивой фигуры.

В зависимости от подготовки один человек может быстро бежать на этом пульсе, другой — только идти. Чтобы держаться в нужных пределах пульса на протяжении всей тренировки, можно сочетать ходьбу и бег.

Кроссы продолжительностью от 60 до 120 минут на пульсе 145–155 уд./мин.

В этих пределах пульса находится аэробный порог. Его ещё называют аэробным углеводным порогом, потому что организм окисляет углеводы по максимуму, а это в свою очередь тренирует выносливость и увеличивает запасы углеводов в мышцах. При дальнейшем повышении пульса подключается лактатная система (анаэробная система), которая расщепляет глюкозу без участия кислорода с выделением молочной кислоты.

Данный вид бега тренирует аэробные возможности нашего организма. Он стимулирует развитие сети мелких капилляров в мышцах, которые позволяют эффективнее доставлять кислород.

За счёт длительности данной нагрузки мышцы становятся выносливее в ущерб скорости. Это связано с тем, что скорость нам дают белые мышечные волокна, а выносливость — красные. Работая над выносливостью, мы развиваем свои мышцы на преобладание красных мышечных волокон, а белые, грубо говоря, «сжигаются». И наоборот: работая над скоростью, снижаются наши способности в выносливости. По этой причине Усейн Болт не пробежит марафон за три часа, а Мо Фара не покажет класс на стометровке.

Кроссы продолжительностью от 40 до 80 минут на пульсе 168–175 уд./мин.

В этих пределах находится порог лактата (анаэробный порог). При повышении пульса выше порога лактата, молочная кислота не успевает полностью перерабатываться и начинает накапливаться в мышцах. При этом пульс начинает расти очень медленно. Эффект «закисления» мы ощущаем, когда слишком быстро и долго бежим: ноги становятся ватными, скорость постепенно падает, воздуха не хватает.

Кроссы на пульсе 168–175 уд./мин. поднимают порог лактата выше, улучшая способность организма перерабатывать молочную кислоту и использовать окислительные процессы совместно с анаэробными. Также эти кроссы перестраивают белые мышечные волокна в красные (они эффективнее используют кислород). Всё это позволяет бежать полумарафоны и марафоны быстрее.

Интервальные тренировки на пульсе 175–185 уд./мин. в пределах МПК

Интервальные тренировки — это сочетание быстрых отрезков в анаэробной зоне и коротких отрезков в аэробной зоне. Количество, длина и скорость быстрых интервалов рассчитывается индивидуально и под конкретную соревновательную дистанцию.

Данный вид тренировок улучшает возможности организма в усвоении кислорода — другими словами, повышает показатель максимального потребления кислорода (МПК). Также в случае использования длинных интервалов тренировки повышают порог лактата.

Показатель МПК — это ваш результат в беге на 3–5 км. Не прогрессируя на этих дистанциях, вы не улучшите результаты в полумарафоне и марафоне. Это происходит потому, что порог лактата не может быть выше показателя МПК. Следовательно, если ваш показатель максимального потребления кислорода остался прежним, то и результаты на марафоне упрутся в потолок. Подняли МПК — можно выше поднимать порог лактата. Если говорить короче то на пульсе 168-175 (для нормального человека).