

КАК ТРЕНИРОВАТЬСЯ ПО ПУЛЬСОВЫМ ЗОНАМ

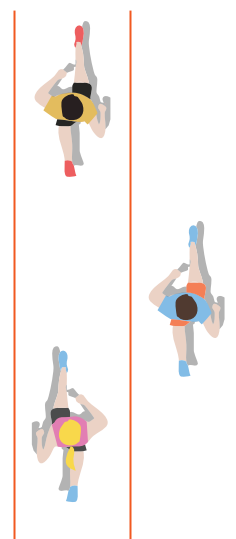
Пульс помогает контролировать нагрузку и понимать, насколько организм готов удерживать целевой марафонский темп. Во время этих тренировок основная задача – сохранять вторую пульсовую зону, ниже аэробного порога.

1. Интервальная тренировка в середине недели

Перед основной частью обязательно выполните беговую разминку, суставную гимнастику и легкий стретчинг.

Выберите один из вариантов:

- ☐ 10 x 1 км в прогнозируемом марафонском темпе, между интервалами – 400 м медленного восстановительного бега
- ☐ 3–4 x 3 км в марафонском темпе, между интервалами – 800 м восстановительного бега
- ☐ 4–5 x 2 км в марафонском темпе, между интервалами – 600 м восстановительного бега



Следите за пульсом: на рабочих интервалах старайтесь оставаться во второй пульсовой зоне. Если пульс заметно растет при сохранении темпа, снизьте скорость.

2. Тренировка вместо длительного монотонного бега

-  **Разминка:** 3 км медленного бега, затем суставная гимнастика и легкий стретчинг.
-  **Основная часть:** 2–3 x 25 минут в прогнозируемом марафонском темпе. Между отрезками – 10 минут медленного восстановительного бега.
-  **Заминка:** 2 км в восстановительном темпе.

Здесь также важно контролировать пульс и сохранять вторую пульсовую зону.

Главное

Эти тренировки помогают проверить, насколько комфортно организм способен поддерживать целевой марафонский темп без чрезмерного роста пульса. Для более точного определения индивидуальных пульсовых зон можно пройти функциональное тестирование.

Золотое правило

Все тренировки рекомендуется выполнять на ровном участке без затяжных подъемов и спусков.