|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Владимир Черников  Мезоцикл-1, 1-ая неделя, 25.06 - 01.07.2018 | | | | |  | | 26-я календарная неделя |
|  | Понед-к 25.06 | Вторник 26.06 | Среда 27.06 | Четверг 28.06 | Пятница 29.06 | Суббота 30.06 | Воскресенье 1.07 |
| 1-ая половина дня | П.П. = уд./мин  Вода = л. | П.П. = уд./мин  Вода = л. | П.П. = уд./мин  Вода = л. | П.П. = уд./мин  Вода = л. | П.П. = уд./мин  Вода = л. | П.П. = уд./мин  Вода = л. | П.П. = уд./мин Вода = л. |
| Тест  ЭРГОМЕТР  ОК 27 мин  ОС 4 мин | Контрольная  тренировка  ЭРГОМЕТР  ОК 90 мин | Контрольная тренировка  ЭРГОМЕТР  ОК 60 мин ОС 11 мин  Давление 110/73 (обычно 120/80) | ОК 60 минТр-ка по Вт:ВЕЛОСИПЕД 20 мин. ЧСС 105  КМ  20 мин. ЧСС 105  КМ  20 мин. ЧСС 105  КМ  Паузы по 5 мин.  Растяжка 15 мин. | ВЫХОДНОЙ |  | ОК 60 минТр-ка по Вт:ВЕЛОСИПЕД 75 об/мин  20 мин. ЧСС 105  КМ  20 мин. ЧСС 105  КМ  20 мин. ЧСС 105  КМ  Паузы по 5 мин.  Растяжка 15 мин. |
| 2-ая половина дня | *Общий объём:*  372 мин.  (6,2 ч.)  ОК 347 мин.  ОС 025 мин.  ОР 00 мин.  ОК/в 347’ ОС/в 25’ *Содержание тр, %:*  ОК 93,28 %  ОС 6,72 %  ОР 000 % |  |  |  |  | ОК 50 минОС 10 минТр-ка по Вт:ВЕЛОСИПЕД 20 мин. ЧСС 105  КМ  10 мин. ЧСС 115  КМ  5 мин ЧСС 140  КМ  5 мин ЧСС 145  КМ  20 мин 100 Вт  КМ  Паузы по 5 мин.  Растяжка 15 мин. |  |

ОК – Область Компенсации – область нагрузок, развивающих аэробные возможности воспроизводства энергии в мышечных клетках.   
ОС – Область Стабилизации – область нагрузок, стабилизирующих достигнутые аэробные результаты.  
ОР – Область Развития – область нагрузок, развивающая углеводный анаэробный обмен веществ в клетке (процессы образования энергии в клетке без участия кислорода преобладают).

*Тренировка умеренная, разбита на 3 интервала (интенсивная больше). Интенсивность каждого интервала дозируется пульсом (ЧСС). Пульс, указанный в программе (например,* 20 мин ЧСС 105*), является максимальным для этого интервала и, в идеальной ситуации, не превышается в течение всего рабочего периода. Между подходами обязательно делать 5-минутные паузы. В эти паузы можно просто отдыхать (ходить, сидеть, лежать…) или делать 1-2 упражнения на растяжение и расслабление мышц. В конце тренировки 15-20 минут необходимо посвятить упражнениям на «растяжку». Это не факультатив, а обязательно!*

***И ещё****: все виды нагрузок, кроме определённых программой, возможны по согласованию, но нежелательны. При увеличении времени тренировок сверх программы, они записываются в лист программы (с контролем ЧСС и объёма по времени) дополнительно. От всех, кто идёт по программе, я каждое воскресенье вечером или в понедельник утром ожидаю отчёт в теле этого листа. В отчёте заполняются поля, помеченные жёлтым маркером. Затем, при необходимости, я делаю корректировки и отправляю программу следующей недели.*

П.П. = уд./мин - пульс покоя, измеряется при пробуждении, не вставая с постели, необходимо регистрировать каждый день. Проснулся, померил пульс, затем встал.

Вода = л. - сколько литров воды, именно чистой воды, выпито за день. Важная информация, которую необходимо знать и постоянно контролировать.

КМ - километраж, пройденный за интервал.

| Нагрузка (Вт) | Пульс | Лактат | Глюкоза | Примечание |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| - | 69 | 0,79 | 4,92 | В покое |
| 40 | 90 | 0,80 | 4,29 | 4 мин |
| 80 | 105 | 0,77 | 3,96 | 4 мин |
| 120 | 131 | 1,37 | 4,14 | 4 мин |
| 160 | 143 | 2,81 | 4,03 | 4 мин |
| 40 | 110 | 3,12 | 4,45 | Заминка 5 мин |
|  |  |  |  | Пауза 5 мин |
| 40 | 89 | 1,03 | 4,21 | Заминка 10 мин |

**25.06.2018 Диагностика**

|  |  |
| --- | --- |
| 26.06.2018Контрольная тренировкаОК 90'Тренировка по Вт:ЭРГОМЕТР 75 об/мин 30 мин. 80 Вт ЧСС101-105, лактат 0,70 30 мин. 90 Вт ЧСС112-115, лактат 1,61 30 мин 80 Вт ЧСС106-112, лактат 1,03 | 27.06.2018Контрольная тренировкаОК 90'Тренировка по Вт:ЭРГОМЕТР 75 об/мин 30 мин. 80 Вт ЧСС 105, лактат 1,21 20 мин. 100 Вт ЧСС116, лактат 1,39 06 мин 150 Вт ЧСС145, лактат 2,93  05 мин 140 Вт  Данных нет, т.к. отключили электропитание  10 мин 0 Вт Заминка |