|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 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./минВода = л. | П.П. = уд./минВода = л. | П.П. = уд./минВода = л. | П.П. = уд./минВода = л.  | П.П. = уд./минВода = л.  | П.П. = уд./минВода = л. | П.П. = уд./минВода = л. |
| ТестЭРГОМЕТРОК 27 минОС 4 мин | Контрольная тренировка ЭРГОМЕТРОК 90 мин | Контрольная тренировкаЭРГОМЕТРОК 60 минОС 11 минДавление 110/73 (обычно 120/80) | ОК 60 минТр-ка по Вт: ВЕЛОСИПЕД20 мин. ЧСС 105КМ20 мин. ЧСС 105КМ20 мин. ЧСС 105КМПаузы по 5 мин.Растяжка 15 мин. | ВЫХОДНОЙ |  | ОК 60 минТр-ка по Вт: ВЕЛОСИПЕД75 об/мин20 мин. ЧСС 105КМ20 мин. ЧСС 105КМ20 мин. ЧСС 105КМПаузы 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: ВЕЛОСИПЕД20 мин. ЧСС 105КМ10 мин. ЧСС 115КМ5 мин ЧСС 140КМ5 мин ЧСС 145КМ20 мин 100 ВтКМПаузы 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: ЭРГОМЕТР75 об/мин30 мин. 80 ВтЧСС101-105, лактат 0,7030 мин. 90 ВтЧСС112-115, лактат 1,6130 мин 80 ВтЧСС106-112, лактат 1,03 | 27.06.2018Контрольная тренировкаОК 90'Тренировка по Вт: ЭРГОМЕТР75 об/мин30 мин. 80 ВтЧСС 105, лактат 1,2120 мин. 100 ВтЧСС116, лактат 1,3906 мин 150 ВтЧСС145, лактат 2,9305 мин 140 ВтДанных нет, т.к. отключили электропитание10 мин 0 Вт Заминка |