

45.578

945

БИБЛИОТЕЧКА ТРЕНЕРА

А. М. Якимов, А. С. Ревзон

**Инновационная
тренировка
выносливости
в циклических
видах спорта**

СПОРТ



БИБЛИОТЕЧКА ТРЕНЕРА

А. М. Якимов, А. С. Ревзон

**ИННОВАЦИОННАЯ
ТРЕНИРОВКА
ВЫНОСЛИВОСТИ
В ЦИКЛИЧЕСКИХ
ВИДАХ СПОРТА**



Издательство «СПОРТ»
Москва 2018

УДК 796/799
ББК 75.711
Я45

Якимов А.М., Ревзон А.С.

Я45

Инновационная тренировка выносливости в циклических видах спорта. / А.М. Якимов, А.С. Ревзон. – М.: Спорт, 2018. – 100 с. («Библиотечка тренера»)

ISBN 978-5-9500178-3-4

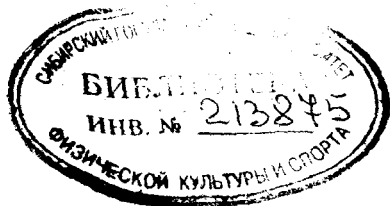
Книга адресована специалистам и тренерам в циклических видах спорта, направленных на развитие выносливости.

Несомненную тренерско-методическую помощь она может оказать как рядовым, так и элитным атлетам, занимающимся циклическими видами спорта на выносливость.

Авторские методические находки, нетрадиционные принципы и интегральная система подготовки атлетов были успешно апробированы на бегунах на средние и длинные дистанции. Но они вполне могут быть использованы для развития выносливости и в других циклических видах спорта.

УДК 796/799
ББК 75.711

Н. Ф.



ISBN 978-5-9500178-3-4

© Якимов А.М., Ревзон А.С.,
2018

ОГЛАВЛЕНИЕ

От авторов	3
I. Методы тренировки выносливости	5
1.1. Метод длительных, непрерывных, равномерных нагрузок	5
1.2. Фартлек	10
1.3. Повторный метод	18
1.4. Интервальный метод	20
1.5. Гипоксический метод	33
1.6. Варианты серий тренировочных отрезков	49
1.7. Моделирующий метод	55
1.8. Спринтерская тренировка	57
1.9. Контрольный и соревновательный методы	58
II. Интегральная система тренировки	60
III. Инновационные принципы тренировки	65
IV. Планирование круглогодичной интегральной тренировки бегунов на выносливость	69
Вместо заключения	97
Литература	98