

75.41.5

Ф66

МЭТ
ФИЦДЖЕРАЛЬД

БЕГ ПО ПРАВИЛУ

80/20

ТРЕНИРУЙТЕСЬ
МЕДЛЕННЕЕ,
ЧТОБЫ СОРЕВНОВАТЬСЯ
БЫСТРЕЕ

RUNNING 80/20

ДЛЯ БЕГУНОВ,
ТРИАТЛЕТОВ
И ТРЕНЕРОВ

МЭТ
ФИЦДЖЕРАЛЬД

БЕГ ПО ПРАВИЛУ

80/20

**ТРЕНИРУЙТЕСЬ
МЕДЛЕННЕЕ,
ЧТОБЫ СОРЕВНОВАТЬСЯ
БЫСТРЕЕ**

ВЫПУСК
В КОМПЬЮТЕР

Москва
«Манн, Иванов и Фербер»
2017

УДК 796.422

ББК 75.7

Ф66

Научный редактор Иван Нечаев

Издано с разрешения Book Crossing Borders, Inc., care of Nova Littera SIA

Фото на обложке Stocked House Studio (по лицензии shutterstock.com)

На русском языке публикуется впервые

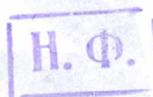
Фицджеральд, Мэт

Ф66 Бег по правилу 80/20. Тренируйтесь медленнее, чтобы соревноваться быстрее / Мэт Фицджеральд ; пер. с англ. Р. Шагабутдинова ; [науч. ред. И. Нечаев]. — М. : Манн, Иванов и Фербер, 2017. — 240 с.

ISBN 978-5-00100-658-9

Бег по правилу 80/20 — это подход к тренировочному процессу: 80 процентов тренировочного времени нужно бегать с легкой интенсивностью, а оставшиеся 20 — со средней и высокой. Мэт Фицджеральд приводит убедительные доказательства того, что такой подход работает, и предлагает практические рекомендации, с помощью которых вы сможете придерживаться правила 80/20 и составлять свое тренировочное расписание. В книге приведены подробные тренировочные планы трех уровней для дистанций 5, 10 км, полумарафона и марафона.

Для бегунов, триатлетов, тренеров — всех, кто стремится получить лучшие результаты.



УДК 796.422
ББК 75.7

Все права защищены.

Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

ISBN 978-5-00100-658-9

© Matt Fitzgerald, 2014

© Перевод на русский язык, издание на русском языке, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2017

Содержание

Предисловие научного редактора	11
Предисловие	14
Введение	17
1. Учимся замедляться	24
2. Эволюция бега 80/20	34
3. Прорыв 80/20	52
4. Как бег по правилу 80/20 улучшает форму	67
5. Как бег по правилу 80/20 улучшает технику	84
6. Мониторинг и контроль интенсивности	100
7. Начинаем бегать по правилу 80/20	123
8. Тренировочные планы 80/20: 5 километров	154
9. Тренировочные планы 80/20: 10 километров	162
10. Тренировочные планы 80/20: полумарафон	172
11. Тренировочные планы 80/20: марафон	182
12. Кросс-тренинг как альтернатива большим объемам бега	192
13. 80/20 для всех?	210
Приложение. Подробные рекомендации по контролю интенсивности во время тренировок по правилу 80/20	225
Предметный указатель	232
Об авторе	235