

Восемь недель до лыжной поездки: план тренировок на два или три занятия в неделю

Дважды в неделю тренируйте силу и контроль движений. Добавляйте лёгкую выносливостную нагрузку, если для неё есть место в вашем расписании. Нагрузку повышайте небольшими шагами, а перед поездкой снова снизьте.

План в одном абзаце

Проводите тренировку А и В, оставляя между ними хотя бы один день без силовых упражнений. Начните с двух подходов, с 3-й недели в основном выполняйте три подхода и за тренировку меняйте не больше одного параметра. Необязательная выносливостная нагрузка остаётся лёгкой. На 7-й неделе уменьшите объём; на 8-й выполняйте только короткую знакомую тренировку, если после неё до поездки остаётся обычное для вас время на восстановление.

Этот восьминедельный план — общий шаблон для здоровых взрослых, которые уже знакомы с базовыми силовыми упражнениями. Он не учитывает ваш двигательный опыт, общую тренировочную нагрузку, восстановление или личную ситуацию.

Кому подходит этот шаблон

Используйте план, если у вас осталось примерно восемь недель, вы можете выделить два постоянных занятия в неделю и располагаете ступенькой, стеной и небольшим свободным участком пола. Если упражнения для вас новые, посвятите 1-ю неделю освоению движений. Если вы уже тренируете ноги, замените занятием А или В сопоставимую нагрузку, а не добавляйте её к текущей неделе.

Сначала выберите структуру недели

Два занятия составляют полное ядро плана. Добавляйте третью тренировку, только если она не конкурирует с остальной нагрузкой.

1 Два занятия

Выполняйте тренировку А и В, оставляя между ними хотя бы один день без силовых упражнений. Например, во вторник и в субботу.

2 Три занятия

Между А и В поставьте лёгкую знакомую выносливостную тренировку. Если неделя становится слишком плотной, отмените её первой.

3 Вы уже тренируетесь

Замените похожие тренировки для нижней части тела. Учитывайте бег, велосипед, походы, командные виды спорта и тяжёлые тренировки ног.

4 Движения для вас новые

На 1-й неделе используйте опору, меньшую амплитуду и два подхода. Дополнительный вес не нужен.

Восьминедельный календарь · 1–4

Дни недели приведены для примера. Сохраняйте порядок А — необязательное занятие С — В, а не сдвигайте пропущенные занятия вплотную друг к другу.

1-я НЕДЕЛЯ

Освойте движения

например, вторник · четверг · суббота

Занятие А	Тренировка А · 2 подхода каждого упражнения
Занятие С · необязательное	20–30 мин лёгкой знакомой выносливостной нагрузки
Занятие В	Тренировка В · 2 подхода каждого упражнения
Фокус	Подберите варианты, которые вы контролируете без спешки. Не добавляйте вес и не доводите ни одно повторение до полного отказа.

☐ А ☐ С ☐ В

____ / ____

2-я НЕДЕЛЯ

Закрепите ритм

например, вторник · четверг · суббота

Занятие А	Тренировка А · 2 подхода
Занятие С · необязательное	25–35 мин лёгкой знакомой выносливостной нагрузки
Занятие В	Тренировка В · 2 подхода
Фокус	Повторите те же варианты. Если каждое повторение остаётся контролируемым, в одном упражнении возьмите верхнюю границу диапазона повторений.

☐ А ☐ С ☐ В

____ / ____

3-я НЕДЕЛЯ

Увеличьте объём

например, вторник · четверг · суббота

Занятие А	Тренировка А · 3 подхода
Занятие С · необязательное	30–40 мин лёгкой знакомой выносливостной нагрузки
Занятие В	Тренировка В · 3 подхода
Фокус	Увеличьте только число подходов. Амплитуда, темп и дополнительный вес остаются такими же, как на 2-й неделе.

☐ А ☐ С ☐ В

____ / ____

4-я НЕДЕЛЯ

Закрепите нагрузку

например, вторник · четверг · суббота

Занятие А	Тренировка А · 3 подхода
Занятие С · необязательное	30–40 мин лёгкой знакомой выносливостной нагрузки
Занятие В	Тренировка В · 3 подхода
Фокус	Повторите 3-ю неделю. Если положение перестаёт быть устойчивым, выберите более лёгкий вариант вместо дополнительной работы.

☐ А ☐ С ☐ В

____ / ____

Восьминедельный календарь · 5–8

Дни недели приведены для примера. Сохраняйте порядок А — необязательное занятие С — В, а не сдвигайте пропущенные занятия вплотную друг к другу.

5-Я НЕДЕЛЯ

Измените один параметр

например, вторник · четверг · суббота

Занятие А	Тренировка А · 3 подхода · небольшое повышение
Занятие С · необязательное	35–45 мин лёгкой знакомой выносливостной нагрузки
Занятие В	Тренировка В · 3 подхода · небольшое повышение
Фокус	В А и В измените только одно упражнение: добавьте одно повторение, немного амплитуды, пять секунд удержания или лёгкий вес.

☐ А ☐ С ☐ В

____ / ____

6-Я НЕДЕЛЯ

Повторите повышение

например, вторник · четверг · суббота

Занятие А	Тренировка А · как на 5-й неделе
Занятие С · необязательное	35–50 мин лёгкой знакомой выносливостной нагрузки
Занятие В	Тренировка В · как на 5-й неделе
Фокус	Закрепите выбранные варианты. Не добавляйте второе повышение только потому, что тренировка показалась лёгкой.

☐ А ☐ С ☐ В

____ / ____

7-Я НЕДЕЛЯ

Уменьшите объём

подстройте под поездку и восстановление

Занятие А	Тренировка А · 2 подхода
Занятие С · необязательное	20–30 мин легко или пропустите
Занятие В	Тренировка В · 2 подхода
Фокус	Используйте только знакомые варианты. Не добавляйте новый вес, большую амплитуду, серию прыжков или максимальный тест.

☐ А ☐ С ☐ В

____ / ____

8-Я НЕДЕЛЯ

Приезжайте отдохнувшими

только если до поездки остаётся обычное время на восстановление

Занятие А	Одна короткая знакомая тренировка · 2 подхода
Занятие С · необязательное	Спокойная ходьба или другое знакомое движение низкой интенсивности
Занятие В	Короткая вторая тренировка или пропустите
Фокус	Ничего не наверстывайте. Пропустите вторую тренировку, если после неё до поездки не остаётся обычного для вас времени на восстановление или неделя уже заполнена.

☐ А ☐ С ☐ В

____ / ____

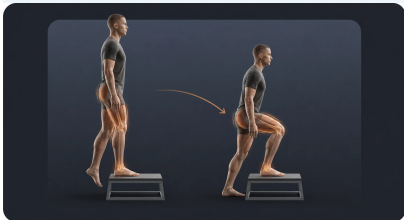
Перед А и В: подготовьтесь 5–8 минут

Выбирайте спокойные знакомые движения. Перед первыми двумя основными упражнениями сделайте лёгкий пробный подход с меньшей амплитудой.

60–90 с	Быстрая ходьба или марш на месте Ускорьтесь так, чтобы вы всё ещё могли говорить обычным голосом.
8 повторений	Приседание до ступеньки Слегка коснитесь ступеньки и контролируемо встаньте.
6 на каждую сторону	Неглубокий выпад назад Коротко поставьте одну ногу назад и без рывка вернитесь в стойку.
8 повторений	Наклон с отведением таза Отведите таз назад, держите спину вытянутой и снова выпрямитесь.
8 повторений	Подъёмы на носки Спокойно поднимите пятки и полностью опустите их.

Тренировка А: контролируемое опускание, ягодицы и мышцы задней поверхности бедра

Закончите все подходы одного упражнения, прежде чем переходить к следующему. Работайте без спешки и завершайте подход, пока вы ещё контролируете каждое повторение.



Выбранный вариант / вес

Заметка

УПРАЖНЕНИЕ 1

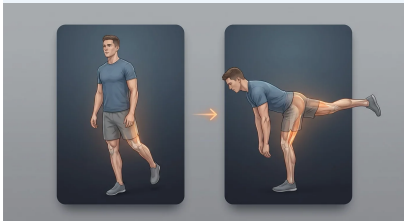
Эксцентрический степ-даун

Объём 2–3 × 6 на каждую сторону · опускание 3 с

Отдых 60–75 секунд после обеих сторон.

Следите за: Стойте на ступеньке всей стопой. Медленно опустите свободную пятку и контролируемо поднимитесь обратно. Таз и опорная стопа сохраняют устойчивое положение.

Проще: Возьмите более низкую ступеньку, слегка придерживайтесь или уменьшите амплитуду.



Выбранный вариант / вес

Заметка

УПРАЖНЕНИЕ 2

Румынская тяга на одной ноге

Объём 2–3 × 6 на каждую сторону

Отдых 60–75 секунд после обеих сторон.

Следите за: Отведите таз назад и ведите свободную ногу назад. Остановитесь до того, как начнут смещаться спина или таз.

Проще: Поставьте носок свободной ноги сзади на пол или коснитесь стены.

Тренировка А: контролируемое опускание, ягодицы и мышцы задней поверхности бедра

Закончите все подходы одного упражнения, прежде чем переходить к следующему. Работайте без спешки и завершайте подход, пока вы ещё контролируете каждое повторение.



Выбранный вариант / вес

Заметка

УПРАЖНЕНИЕ 3

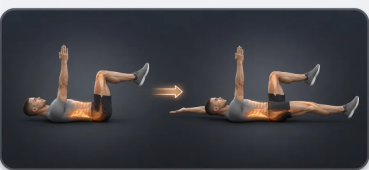
Подъёмы на носки

Объём 2–3 × 10–12 повторений

Отдых 45–60 секунд.

Следите за: Спокойно поднимите пятки, ненадолго задержитесь сверху и полностью опуститесь. Голеностопы не заваливаются наружу.

Проще: Придерживайтесь за стену или сначала выполняйте упражнение на двух ногах.



Выбранный вариант / вес

Заметка

УПРАЖНЕНИЕ 4

«Мёртвый жук»

Объём 2–3 × 6 на каждую сторону

Отдых 45–60 секунд.

Следите за: Держите поясницу неподвижно. Медленно вытягивайте руку и противоположную ногу, продолжая дышать.

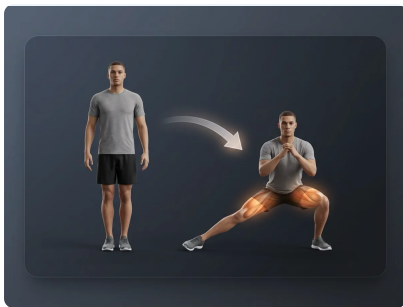
Проще: Касайтесь пола только пяткой или сначала двигайте только ногами.

Закончите подход, если повторение распадается

Остановитесь, если вы больше не контролируете положение, амплитуду, темп, равновесие или обычное дыхание. Используйте более лёгкий вариант или закончите блок. Это правило касается только качества выполнения. Оно не предназначено для оценки боли, травм или медицинских симптомов и не советует продолжать упражнение при боли.

Тренировка В: боковой контроль и силовая выносливость

Сначала выполняйте движения с более высокими требованиями к координации. Стульчик у стены выполняйте позже: он не заменяет чистое выполнение динамических упражнений.



Выбранный вариант / вес

Заметка

УПРАЖНЕНИЕ 1

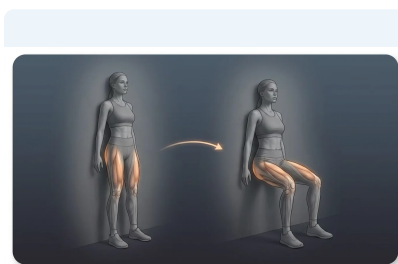
Боковой выпад

Объём 2–3 × 6 на каждую сторону

Отдых 60–75 секунд после обеих сторон.

Следите за: Отведите таз назад над одной ногой. Вернитесь к центру, отталкиваясь всей стопой рабочей ноги.

Проще: Уменьшите шаг и глубину или придерживайтесь за опору.



Выбранный вариант / вес

Заметка

УПРАЖНЕНИЕ 2

Стульчик у стены

Объём 2–3 × 20–40 секунд

Отдых 60 секунд.

Следите за: Выберите высоту, на которой стопы и колени сохраняют устойчивое положение, а вы продолжаете дышать. Закончите удержание до того, как придётся опираться руками.

Проще: Сползите по стене не так низко или удерживайте положение 15–20 секунд.

Тренировка В: боковой контроль и силовая выносливость

Сначала выполняйте движения с более высокими требованиями к координации. Стульчик у стены выполняйте позже: он не заменяет чистое выполнение динамических упражнений.



УПРАЖНЕНИЕ 3

Боковые шаги в полуприседе

Объём 2–3 × 10–16 шагов всего

Отдых 45–60 секунд.

Следите за: Оставайтесь в неглубоком приседе. Контролируемо ставьте стопы; колени и носки направляйте в одну сторону.

Проще: Встаньте выше и сделайте меньше или более короткие шаги.

Выбранный вариант / вес

Заметка



УПРАЖНЕНИЕ 4

Стойка на одной ноге с поворотом корпуса

Объём 2–3 × 5 поворотов в каждую сторону и на каждую ногу

Отдых 45 секунд после обеих ног.

Следите за: Слегка согните опорное колено. Медленно поворачивайте грудную клетку и после каждого поворота возвращайтесь в центр.

Проще: Коснитесь стены одним пальцем и уменьшите поворот.

Выбранный вариант / вес

Заметка

Занятие С: выносливость дополняет А и В, но не заменяет их

Выберите движение, которое вы уже знаете: велосипед, быструю ходьбу, поход, греблю или бег, если бег уже входит в ваши тренировки. Держите темп, в котором вы говорите полными предложениями. В календаре намеренно нет интервалов и фиксированной зоны пульса.

Повышайте ровно один параметр

Большой объём работы повышает нагрузку только при сохранении контроля над движением. За тренировку выберите не больше одного из четырёх вариантов:

1. Добавьте одно повторение

В одном упражнении используйте верхнюю границу диапазона. Остальные упражнения не меняйте.

2. Добавьте немного веса

В контролируемом упражнении используйте лёгкий рюкзак или небольшие гантели. Число повторений и подходов не меняйте.

3. Увеличьте амплитуду

Повышайте высоту ступеньки или глубину только настолько, чтобы положение таза, колена и стопы оставалось устойчивым.

4. Удерживайте на пять секунд дольше

Увеличивайте время только в стульчике у стены. По-прежнему заканчивайте до потери положения.

Если вы пропустили занятие

Не стремитесь заполнить таблицу без пропусков. Сохраняйте порядок и задачу недели:

1. Не удваивайте

Не переносите А или В на следующий день, если из-за этого две силовые тренировки пройдут подряд.

2. Сначала отменяйте необязательное

Пропустите занятие С и выполните следующую силовую тренировку в заданном порядке.

3. Не удлиняйте неделю

Пропущенное занятие не переходит автоматически на 7-ю или 8-ю неделю. Продолжайте со следующего запланированного занятия.

4. Запишите причину

Коротко запишите, почему тренировка не состоялась. Это полезнее, чем календарь, который задним числом выглядит идеальным.

Учитывайте остальные тренировки

Если вы уже бегаете, ездите на велосипеде, ходите в походы или тренируете ноги, не начинайте автоматически с нуля. Заменяйте сопоставимую работу и сохраняйте знакомые тренировки, которые уже выполняют свою задачу. Возможно, вам понадобится только часть этого шаблона.

7-я и 8-я недели: меньше нового, но не полный отказ от тренировок

Повторяйте знакомые движения с меньшим числом подходов. Не добавляйте новое упражнение, дополнительный вес, серию прыжков или интервальный тест. Точная степень снижения нагрузки — консервативное редакционное решение. Исследования тайпинга у соревнующихся спортсменов не дают прямо переносимого процента для этого плана подготовки лыжников-любителей.

Что подтверждено, а что остаётся редакционным планом

- [1] Исследования горнолыжного спорта описывают связь технического контроля, мышечной работы и нескольких энергетических систем. Обзор посвящён прежде всего соревновательному спорту; Коллер и коллеги изучали 24 здоровых физически подготовленных лыжника-любителя после четырёх часов катания.
- [2] Обзор ACSM поддерживает прогрессивные силовые тренировки для здоровых взрослых. Включённые программы продолжались не менее шести недель. Для развития произвольной мышечной силы были полезны два или три подхода и как минимум два занятия в неделю. Это не доказывает выбор упражнений или этот календарь.
- [3] В одной программе сочетают силу и выносливость. Тренировки до мышечного отказа не обязательны. Исследования разминки поддерживают подготовительные движения, но не проверяют именно эти пять шагов.
- [4] Ни один источник не проверяет этот восьминедельный календарь, упражнения, повторения, паузы, правила прогрессии или заключительную фазу как единый пакет. Исследования тайпинга у соревнующихся спортсменов и набор упражнений Suva не дают прямого подтверждения.

Обсудите изменения с ИИ-тренером

С вашего разрешения ИИ-тренер может использовать как контекст данные Apple Health, к которым вы открыли доступ, и сохранённый план. Перед подтверждением вы увидите изменения, которые сохраняются в плане.

SlopeReady не записывает тренировки, GPS-маршруты и лыжную технику.

Как работает SlopeReady

Поведение продукта проверено в актуальном коде SlopeReady 12 августа 2026 года.

Источники

- 1. [1] Turnbull, Kilding и Keogh (2009): физиология горнолыжного спорта pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19335589/
- 2. [2] Koller et al. (2015): сила после четырёх часов любительского катания pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC5117052/
- 3. [3] American College of Sports Medicine (2026): силовые тренировки для здоровых взрослых pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/41843416/
- 4. [4] Grgic et al. (2022): тренировки до мышечного отказа pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33497853/
- 5. [5] Huiberts et al. (2024): комбинированные силовые тренировки и тренировки на выносливость pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37847373/
- 6. [6] Fradkin, Zazryn и Smoliga (2010): разминка и физическая работоспособность pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19996770/
- 7. [7] Bosquet et al. (2007): тайпинг у соревнующихся спортсменов pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17762369/
- 8. [8] Suva: упражнения для подготовки к зимним видам спорта [suva.ch / Wintersport-Fitness](https://suva.ch/Wintersport-Fitness)
- 9. [9] Условия использования SlopeReady slopeready.app/terms.html
- 10. [10] Конфиденциальность SlopeReady slopeready.app/privacy.html

Обновлено	2026-08-13
Автор	Редакция SlopeReady
Примечание к переработке	Редакционно уточнены правило остановки и продуктовый блок, а в PDF добавлены подписанные поля для записей. Упражнения, дозировки, отдых и последовательность недель не изменились.