

Четыре недели до лыжной поездки: план тренировок на два или три занятия в неделю

Запланируйте два регулярных занятия с силовыми упражнениями и контролем движения. Если у вас есть время на третье занятие, добавьте лёгкую аэробную тренировку. В последнюю неделю уменьшите объём.

План в одном абзаце

На 1-й неделе запланируйте два силовых занятия с контролем движения и при желании 25–35 минут лёгкой аэробной нагрузки. На 2-й неделе увеличьте основные упражнения с двух до трёх подходов, а завершающую часть — с одного до двух кругов; амплитуду, вес и темп не меняйте. На 3-й неделе измените ровно один параметр упражнения в каждом занятии. На 4-й неделе повторите знакомые варианты с меньшим числом подходов. Не добавляйте пропущенное занятие на следующий день.

Этот четырёхнедельный план — общий шаблон для здоровых взрослых, уже знакомых с базовыми силовыми упражнениями. Он не учитывает ваш опыт выполнения этих движений, текущую общую нагрузку, восстановление и личные обстоятельства.

Выберите вариант, на который у вас есть время

Третье занятие необязательно. Если вы уже бегаете, ездите на велосипеде, ходите в походы или тренируете ноги, учитывайте эту работу в общей нагрузке за неделю.

1 Два занятия

Выполняйте занятие А и занятие В с интервалом в несколько дней. Это основа плана.

2 Три занятия

Добавьте между А и В лёгкую аэробную тренировку. Поддерживайте темп, при котором можете говорить полными предложениями, и первым отменяйте это занятие, если неделя перегружена.

3 Вы уже тренируетесь

Заменяйте сопоставимые занятия для нижней части тела. Не добавляйте этот план автоматически к привычным тренировкам.

4 Упражнения для вас новые

Используйте 1-ю неделю как проверку техники: два подхода основных упражнений, один завершающий круг и без дополнительного веса.

Что могут дать четыре недели

За четыре недели вы сможете познакомиться с движениями, наладить регулярный ритм и провести несколько полезных тренировок. Более длительную подготовку этот срок не заменит. Большая часть исследований общих силовых тренировок рассматривает программы продолжительностью не менее шести недель; ни один источник не проверял именно этот лыжный план.

Календарь на четыре недели

Дни недели приведены как пример для поездки после 4-й недели. При необходимости перенесите их, но не ставьте А и В на два дня подряд только ради того, чтобы наверстать пропущенное.

1-я неделя

например, вторник · четверг · суббота

Занятие А	Занятие А · стартовая версия
Занятие С · необязательно	25–35 мин лёгкой привычной аэробной нагрузки
Занятие В	Занятие В · стартовая версия
Фокус недели	Подберите для каждого упражнения вариант, который контролируете. Основные упражнения: 2 подхода. Завершение: 1 круг. Без дополнительного веса.

☐ А

☐ С

☐ В

Дата

Выбранные варианты / вес

Заметка или причина пропуска

2-я неделя

например, вторник · четверг · суббота

Занятие А	Занятие А · стандартная версия
Занятие С · необязательно	30–40 мин лёгкой привычной аэробной нагрузки
Занятие В	Занятие В · стандартная версия
Фокус недели	Основные упражнения: 3 подхода. Завершение: 2 круга. Амплитуда, вес и темп остаются такими же, как на 1-й неделе.

☐ А

☐ С

☐ В

Дата

Выбранные варианты / вес

Заметка или причина пропуска

3-я неделя

например, вторник · четверг · суббота

Занятие А	Занятие А · одно небольшое увеличение
Занятие С · необязательно	30–45 мин лёгкой привычной аэробной нагрузки
Занятие В	Занятие В · одно небольшое увеличение
Фокус недели	Сохраните объём 2-й недели. В А и В измените только в одном упражнении число повторений, вес, амплитуду или время удержания.

☐ А

☐ С

☐ В

Дата

Выбранные варианты / вес

Заметка или причина пропуска

4-я неделя

Подстройте занятия под день поездки и привычное восстановление

Занятие А	Занятие А · 2 подхода
Занятие С · необязательно	При желании выберите лёгкую прогулку; не начинайте новую тренировку на выносливость
Занятие В	Занятие В · 2 подхода или пропустите
Фокус недели	Используйте только знакомые варианты. Завершение: 1 круг. Без прыжков, интервалов, максимальных тестов и наверстывающих занятий. Пропустите В, если до поездки не останется привычного времени на восстановление.

☐ А

☐ С

☐ В

Дата

Выбранные варианты / вес

Заметка или причина пропуска

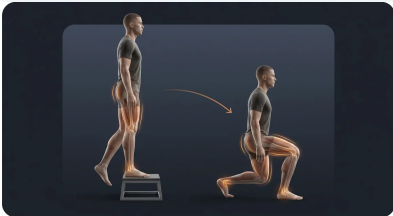
Перед А и В: 6 минут без прыжков

Спокойно выполните пять шагов. Перед первым основным упражнением сделайте пробный подход с меньшей амплитудой; он не считается рабочим.

60 с	Быстрая ходьба на месте Ставьте на пол всю стопу и свободно двигайте руками.
8 повторений	Приседание до ступени Слегка коснитесь ступени и снова встаньте. Колени и стопы направляйте в одну сторону.
6 на каждую сторону	Неглубокий выпад назад Отставьте одну ногу немного назад и плавно вернитесь в стойку.
8 повторений	Наклон в тазобедренных суставах Отведите таз назад, сохраняйте длинную спину и снова выпрямитесь.
8 повторений	Подъёмы на носки Плавно поднимите обе пятки и полностью опустите их.

Занятие А: силовые упражнения с контролем движения

Закончите все подходы одного упражнения, прежде чем переходить к следующему. Выполняйте основные упражнения в начале занятия, пока хорошо держите равновесие и можете сосредоточиться на технике. Заканчивайте подход до заметной потери положения, амплитуды, темпа или равновесия.



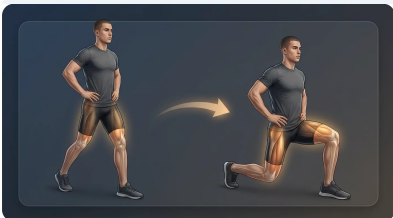
Упражнение 1

Эксцентрический спуск со ступени

Объём	1-я/4-я недели: 2 × 6 на каждую сторону · 2-я/3-я недели: 3 × 6 · опустайтесь 3 с
Отдых	60–75 секунд после обеих сторон.

Обратите внимание: Стойте на ступени всей стопой. Три секунды опускайте свободную пятку, затем контролируемо поднимитесь. Таз и опорная стопа сохраняют устойчивое положение.

Как упростить: Возьмите более низкую ступень, слегка придерживайтесь или уменьшите амплитуду.



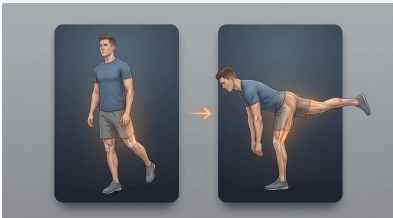
Упражнение 2

Выпад вперёд

Объём	1-я/4-я недели: 2 × 8 на каждую сторону · 2-я/3-я недели: 3 × 8
Отдых	60–75 секунд после обеих сторон.

Обратите внимание: Сделайте длинный шаг, плавно опуститесь и вернитесь через опору на всю переднюю стопу. Колено и пальцы стопы направляйте в одну сторону.

Как упростить: Останьтесь в разножке, придерживайтесь и двигайтесь только вверх и вниз.



Упражнение 3

Румынская тяга на одной ноге

Объём	1-я/4-я недели: 2 × 8 на каждую сторону · 2-я/3-я недели: 3 × 8
Отдых	60–75 секунд после обеих сторон.

Обратите внимание: Отведите таз назад и вытяните свободную ногу назад. Закончите движение до того, как начнёте округлять спину или разворачивать таз. Опорное колено остаётся слегка согнутым.

Как упростить: Коснитесь стены одной рукой или поставьте сзади на пол носок свободной ноги.

Занятие А: силовые упражнения с контролем движения



Упражнение 4

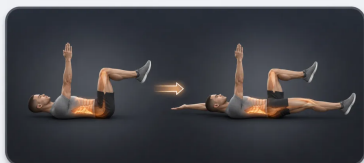
Подъём на носки

Объём 2 × 12 повторений

Отдых 45 секунд.

Обратите внимание: Плавно поднимите обе пятки, ненадолго задержитесь вверх и полностью опустите их. Не заваливайте голенистопопы наружу.

Как упростить: Придерживайтесь за стену и поднимайтесь ниже.



Упражнение 5

Мёртвый жук

Объём 2 × 6 на каждую сторону

Отдых 45 секунд.

Обратите внимание: Удерживайте поясницу на полу. Медленно вытягивайте руку и противоположную ногу, продолжая дышать. Закончите движение до того, как спина оторвётся от пола.

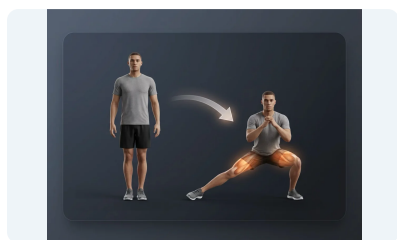
Как упростить: Касайтесь пола только пяткой или сначала двигайте только ногами.

Закончите подход, когда теряете контроль над движением

Заканчивайте подход, прежде чем заметно ухудшится положение, амплитуда, темп или равновесие либо станет трудно свободно дышать. Уменьшите амплитуду, используйте облегчённый вариант или закончите блок. Это правило описывает только качество выполнения и не оценивает боль, травму или медицинские симптомы.

Занятие В: боковой контроль и силовая выносливость

Начните с трёх упражнений, в которых особенно важна координация. Затем завершите занятие боковыми шагами и удержанием у стены.



Упражнение 1

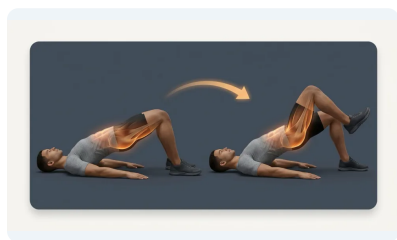
Боковой выпад

Объём 1-я/4-я недели: 2 × 8 на каждую сторону · 2-я/3-я недели: 3 × 8

Отдых 60 секунд после обеих сторон.

Обратите внимание: Отведите таз назад над одной ногой, пока другая стопа остаётся на полу. Вернитесь в центр через опору на всю рабочую стопу.

Как упростить: Уменьшите шаг и глубину или придерживайтесь за устойчивую опору.



Упражнение 2

Марш в ягодичном мосту

Объём 1-я/4-я недели: 2 × 8 на каждую сторону · 2-я/3-я недели: 3 × 8

Отдых 60 секунд.

Обратите внимание: Поднимите таз. Отрывайте одну стопу ровно настолько, чтобы таз не опускался и не наклонялся в сторону. Меняйте ноги медленно.

Как упростить: Оставьте обе стопы на полу и выполните 10 обычных ягодичных мостов.



Упражнение 3

Стойка на одной ноге с поворотом корпуса

Объём 1-я/4-я недели: 2 подхода · 2-я/3-я недели: 3 подхода · по 5 поворотов вправо и влево на каждую опорную ногу

Отдых 45 секунд после обеих ног.

Обратите внимание: Слегка согните опорное колено. Медленно поворачивайте корпус и после каждого поворота возвращайтесь в центр. Колено и стопа продолжают смотреть в одну сторону.

Как упростить: Касайтесь стены одним пальцем и уменьшите поворот.

Занятие В: боковой контроль и силовая выносливость



Упражнение 4

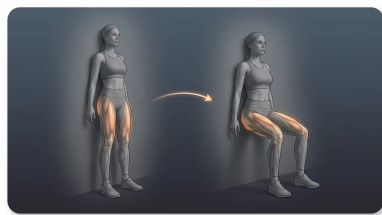
Боковые шаги в полуприседе

Объём 1-я/4-я недели: 1 круг · 2-я/3-я недели: 2 круга · 8 шагов в каждую сторону

Отдых 30 секунд, затем переходите к удержанию у стены.

Обратите внимание: Оставайтесь в неглубоком приседе. Контролируемо ставьте стопы и направляйте колени и пальцы стоп в одну сторону.

Как упростить: Встаньте выше и делайте более короткие шаги.



Упражнение 5

Удержание у стены

Объём 1-я/4-я недели: 1 × 20–40 с · 2-я/3-я недели: 2 × 20–40 с

Отдых 75 секунд; затем начинается второй круг.

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

Как упростить: Сползайте по стене не так низко или удерживайте положение 15–20 секунд.

Занятие С: лёгкая аэробная нагрузка

Выберите движение, которое уже знаете: велосипед, быструю ходьбу, поход, греблю или бег, если он уже входит в ваши тренировки. Вы должны говорить полными предложениями. Если остаются только короткие фразы, уменьшите темп или сопротивление. План намеренно не задаёт зону пульса и интервалы.

3-я неделя: один параметр на занятие

Число подходов остаётся таким же, как на 2-й неделе. Выберите ровно одно основное упражнение в занятии А и ровно одно упражнение в занятии В для небольшого изменения. Остальное не меняйте.

1 Добавьте одно повторение

Добавьте к одному упражнению одно повторение на каждую сторону, не меняя остальные упражнения.

2 Добавьте немного веса

Используйте в одном контролируемом упражнении лёгкий рюкзак или небольшие гантели. Число подходов и повторений не меняйте.

3 Увеличьте амплитуду

Увеличьте высоту ступени или глубину ровно настолько, чтобы положение таза, колена и стопы оставалось устойчивым.

4 Удерживайте на пять секунд дольше

Увеличьте время только в удержании у стены. Заканчивайте движение до потери положения.

Если пропустили занятие

Если неделя пошла не по плану, действуйте в таком порядке:

1 Не удваивайте

Не выполняйте А или В дополнительно на следующий день, если из-за этого два силовых занятия окажутся подряд.

2 Сначала отмените необязательное

Уберите занятие С и сохраните следующее силовое занятие в запланированном порядке.

3 Не сжимайте план

Если до поездки осталось всего несколько дней, отмените пропущенное занятие. Не втискивайте его в 4-ю неделю.

4 Сохраните запись

Запишите, какое занятие пропустили. Это полезнее, чем задним числом подгонять календарь, чтобы он выглядел лучше.

Учитывайте остальные тренировки

Бег, велосипед, горные походы, командные виды спорта и другие тренировки ног тоже входят в общую нагрузку за неделю. Если вы уже выполняете две тренировки нижней части тела, замените их занятиями А и В либо оставьте привычную программу. Не добавляйте весь план поверх обычных тренировок. Возможно, вам подойдёт только часть этого шаблона.

4-я неделя: снизьте объём и оставьте знакомые движения

Повторите знакомые движения с двумя подходами основных упражнений и одним завершающим кругом. Не добавляйте новое упражнение, серию прыжков или интервальный тест. Если второе силовое занятие сократит привычное время восстановления до поездки, пропустите его. Мы намеренно сделали 4-ю неделю легче. Такой объём выбран для этого плана; в исследованиях снижения нагрузки участвовали другие спортсмены с другими программами.

Что подтверждают источники, а что остаётся решением при составлении плана

- Исследования горнолыжного спорта описывают повторяющуюся работу мышц ног и необходимость постоянно контролировать движения. Обзор посвящён в основном соревновательному спорту. В небольшом исследовании Koller и коллег участвовали 24 здоровых и физически подготовленных лыжника-любителя; авторы оценивали их состояние после четырёх часов катания.
- [1] [2]
- Обзор ACSM подтверждает прогрессивные силовые тренировки для силы, локальной мышечной выносливости, равновесия и физической функции у здоровых взрослых. Включённые вмешательства длились не менее шести недель. Поэтому он не подтверждает ни полную подготовку за четыре недели, ни этот точный план.
- [3]
- Силовые и аэробные тренировки допускается сочетать в одной программе, но исследования не задают единственный правильный порядок занятий в течение недели. Доводить каждый подход до мышечного отказа необязательно. Исследования разминки подтверждают пользу подготовительных движений, но не проверяют именно эту шестиминутную последовательность.
- [4] [5] [6]
- Ни один источник не проверяет этот календарь, оба занятия, число повторений, паузы, прогрессию, правила для пропущенных занятий или снижение нагрузки на 4-й неделе. Исследования снижения нагрузки у соревновательных спортсменов и подбор упражнений Suva также не подтверждают этот план напрямую. Эти части — редакционная программа.
- [7] [8]

Обсудите изменения с ИИ-тренером

В SlopeReady спросите ИИ-тренера, как этот шаблон сочетается с вашим сохранённым планом. В качестве контекста он может использовать ваш профиль, подтверждённый план, последние сводки тренировок и доступные показатели восстановления из Apple Health.

ИИ-тренер может предложить перенести или сократить занятие либо заменить упражнение из каталога. Изменение сохранённого плана вы увидите до подтверждения. ИИ-тренер не наблюдает за вашей техникой и знает только тот контекст, который доступен в приложении.

SlopeReady использует предоставленные вами данные Apple Health для анализа и поддержки плана. Приложение не добавляет данные в Apple Health, не запускает тренировку в реальном времени и не ведёт запись тренировок, пульса в реальном времени или GPS-маршрутов.

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

Источники

1. [Turnbull, Kilding и Keogh \(2009\): физиология горнолыжного спорта](#)
pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19335589/

2. [Koller и соавторы \(2015\): эксцентрическая сила после четырёх часов любительского катания](#)
pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC5117052/

3. [American College of Sports Medicine \(2026\): силовые тренировки здоровых взрослых](#)
pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/41843416/

4. [Grgic и соавторы \(2022\): тренировки до мышечного отказа](#)
pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33497853/

5. [Huiberts и соавторы \(2024\): сочетание силовых тренировок и выносливости](#)
pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37847373/

6. [Fradkin, Zazryn и Smoliga \(2010\): разминка и физическая работоспособность](#)
pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19996770/

7. [Bosquet и соавторы \(2007\): снижение нагрузки у соревновательных спортсменов](#)
pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17762369/

8. [Suva: упражнения на физическую подготовку к зимним видам спорта](#)
suva.ch · Wintersport-Fitness

9. [Условия использования SlopeReady](#)
slopeready.app/terms.html

10. [Политика конфиденциальности SlopeReady](#)
slopeready.app/privacy.html

Обновлено	2026-08-13
Автор	Редакция SlopeReady
Примечание о переработке	Обновлено 13 августа 2026 года: календарь на четыре недели, понятная прогрессия на 2-й неделе, правило окончания подхода по видимым признакам, ссылка для выбора упражнений и увеличенные поля в PDF.