

Базовый план подготовки к лыжам: 2–3 тренировки в неделю

Универсальный пример для печати: сила, выносливость, восстановление и ограничения

Это общий пример организации тренировочной недели, а не индивидуальная программа. Он не учитывает боль, медицинские ограничения, тренировочный опыт, другую нагрузку и особенности восстановления.

Неделя с тремя тренировками

День	Тренировка	Время	Задача
Пн	Силовая А	35–45 мин	Ноги, ягодицы, задняя сторона бёдер, икры, туловище
Ср	Спокойная выносливость	40–60 мин	Ровный темп, в котором легко говорить
Сб	Силовая В	35–45 мин	Боковая устойчивость ног, баланс, верх спины
Другие дни	Отдых / ходьба	20–40 мин	Восстановление без обязательной нагрузки

Что понадобится

Коврик и устойчивая стена или спинка стула. Дополнительное отягощение в этот план не входит.

Если свободны только два дня

Вторник — полная силовая А. Суббота — по 2 подхода каждого упражнения силовой В, затем 20–25 минут спокойной езды на велосипеде, бега или быстрой ходьбы.

Почему неделя устроена так

Силовая работа и выносливость создают общую базу; лыжи также требуют работы ног, равновесия и управления движением. ACSM, Huiberts, Turnbull, Koller и Suva не проверяли именно этот комплекс и его дозировку.

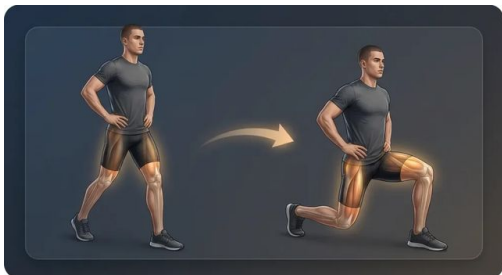
Перед силовой тренировкой

Подвигайтесь 5–8 минут в лёгком темпе. Затем выполните по одному пробному подходу к первым двум упражнениям с меньшей амплитудой. Они не входят в 3 рабочих подхода.

Доступная версия

Для программы экранного доступа читайте полную HTML-статью: slopeready.app/ru/learn/two-three-sessions-per-week.html

Силовая А



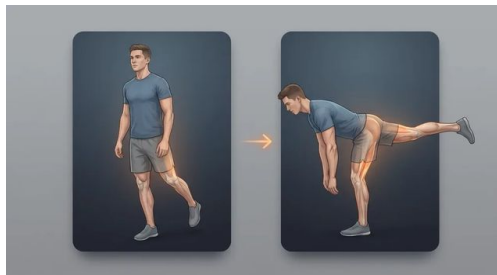
Выпад вперёд

Объём: 3 × 10 на каждую сторону

Отдых: 60 с

Основная задача: Разгибание колена и работа ягодиц

Техника: Опускайтесь подконтрольно и направляйте переднее колено вслед за носком.



Румынская тяга на одной ноге

Объём: 3 × 10 на каждую сторону

Отдых: 60 с

Основная задача: Разгибание бедра и устойчивость на одной ноге

Техника: Наклоняйтесь от тазобедренного сустава; используйте опору до округления спины.



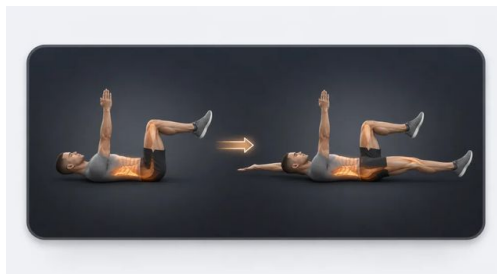
Подъём на носки

Объём: 3 × 15

Отдых: 45 с

Основная задача: Икроножные мышцы и контроль голеностопа

Техника: Поднимитесь, сделайте паузу и медленно опуститесь, не заваливая голеностоп наружу.



Мёртвый жук

Объём: 3 × 8 на каждую сторону

Отдых: 45 с

Основная задача: Устойчивость туловища при движении рук и ног

Техника: Сократите амплитуду до того, как поясница оторвётся от пола.

Спокойная выносливость

Выберите знакомую нагрузку. Крутите педали 40–60 минут или легко бегите 30–45 минут, если вы уже бегаєте без неприятных ощущений. Сохраняйте темп, в котором говорите полными предложениями.

Силовая В



Боковая ходьба в полуприседе

Объём: 3 × 15 шагов всего

Отдых: 45 с

Основная задача: Боковая устойчивость ног и работа ягодиц

Техника: Сделайте 8 шагов в одну сторону и 7 обратно; затем смените направление.



Марш в ягодичном мосте

Объём: 3 × 10 на каждую сторону

Отдых: 60 с

Основная задача: Разгибание бедра и устойчивость таза

Техника: Поднимайте стопу только пока таз остаётся ровным.



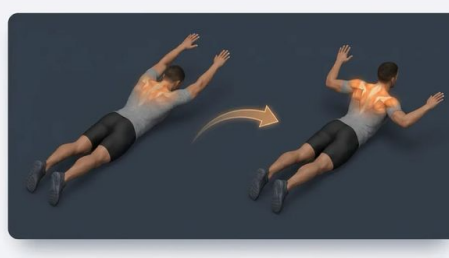
Баланс на одной ноге с поворотом

Объём: 3 × 10 на каждой опорной ноге

Отдых: 45 с

Основная задача: Баланс и управляемый поворот туловища

Техника: На каждой опорной ноге повернитесь 5 раз влево и 5 вправо.



Пловец лёжа (Y-W)

Объём: 3 × 10 полных циклов Y-W

Отдых: 45 с

Основная задача: Контроль лопаток и верхняя часть спины

Техника: Переведите руки из Y в W и обратно, не поднимая плечи и грудь.

Восстановление

Полноценный отдых подходит. Если вам помогает лёгкое движение, добавьте 20–40 минут ходьбы или 3–6 минут мягкой разминки. Не превращайте восстановление в ещё одну тяжёлую тренировку.

Скорректируйте план с ИИ-коучем SlopeReady

Коуч может использовать ваш профиль, сохранённый план, недавние тренировки и доступные данные о восстановлении из Apple Health, чтобы предложить изменение. Оно попадёт в план только после вашего подтверждения. Коуч не видит технику, боль, посадку ботинок, отсутствующие данные и полную медицинскую картину.

Когда прекратить тренировку и обратиться за помощью

Прекратите упражнение и обратитесь к врачу: Остановитесь при острой или суставной боли, онемении, повторяющейся слабости и других нетипичных симптомах. Врач поможет оценить симптомы и допустимую нагрузку. Сохраняющуюся боль или возвращение после травмы обсудите с физиотерапевтом, технику — с тренером после исключения медицинских причин.

Немедленно вызовите экстренную помощь по местному номеру: При внезапной или непрекращающейся боли либо давлении в груди, выраженной одышке, обмороке, спутанности сознания или если из-за нехватки воздуха вы не можете нормально говорить. Источники: Американская кардиологическая ассоциация и MedlinePlus.