

# ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие к российскому изданию .....	10
Предисловие Тудора Бомпы .....	11
<b>ОТ АВТОРА</b> .....	12
<b>ВСТУПЛЕНИЕ</b> .....	14
<b>ЧАСТЬ I САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ ВЕЛОТРЕНИРОВКИ</b> .....	19
Глава 1 <b>Приверженность спорту</b> .....	21
Изменение образа жизни .....	22
Качества чемпиона .....	24
Глава 2 <b>Правильная организация тренировочного процесса</b> .....	33
Системная тренировка .....	34
Десять заповедей тренировки .....	37
<b>ЧАСТЬ II ИЗ ЛАБОРАТОРИЙ — В РЕАЛЬНЫЙ МИР</b> .....	49
Глава 3 <b>Наука тренировки</b> .....	51
Физиология и физическая форма .....	52
Напряжение при тренировках .....	56
Усталость .....	59
Принципы тренировки .....	62
Глава 4 <b>Интенсивность</b> .....	67
Измерение интенсивности .....	68
Готовность к гонке .....	79
Комплексная тренировка систем организма .....	81
Измерение нагрузки .....	82
Время тренировки в разбивке по зонам интенсивности .....	85
Измерение уровня физической подготовки .....	86
Форма, физическая подготовка и усталость .....	91
<b>ЧАСТЬ III ЦЕЛЕНАПРАВЛЕННАЯ ТРЕНИРОВКА</b> .....	95
Глава 5 <b>Тестирование</b> .....	97
Оценка состояния .....	99
Тестирование .....	101
Использование результатов теста .....	112
Самооценка .....	114
Глава 6 <b>Способности, связанные с гонками</b> .....	125
Ограничители .....	126
Базовые гоночные способности .....	127

## БИБЛИЯ ВЕЛОСИПЕДИСТА

	Особенные способности .....	131
	Как соответствовать требованиям гонки .....	133
	Тренировка способностей .....	135
	Сегментация способностей .....	140
	<b>ЧАСТЬ IV ПЛАНИРОВАНИЕ .....</b>	<b>147</b>
<b>Глава 7</b>	<b>Планирование подготовки к гонке .....</b>	<b>149</b>
	Системы тренировки .....	149
	Тренировочные периоды .....	153
	Варианты периодизации .....	165
<b>Глава 8</b>	<b>Тренировочный год .....</b>	<b>169</b>
	Годовой план тренировок .....	170
	Изменение годового плана тренировок .....	181
<b>Глава 9</b>	<b>Планирование упражнений .....</b>	<b>189</b>
	Категории упражнений в рамках годового плана .....	189
	Еженедельные тренировки по периодам .....	193
	Организация еженедельных тренировок .....	197
<b>Глава 10</b>	<b>Подготовка к многодневной велогонке .....</b>	<b>207</b>
	Ударные циклы .....	208
	План тренировок .....	209
	План гонки .....	212
<b>Глава 11</b>	<b>Примеры планов .....</b>	<b>217</b>
	Пример 1. Сезон с одним пиком .....	218
	Пример 2. Большое количество свободного времени и ограничителей .....	221
	Пример 3. Три гоночных пика .....	225
	Пример 4. Летняя базовая тренировка .....	229
	Пример 5. Новичок в области тренировок с профилем мощности .....	233
	Пример 6. Спортсмен старшего возраста .....	239
	<b>ЧАСТЬ V ПРОЧИЕ АСПЕКТЫ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА .....</b>	<b>247</b>
<b>Глава 12</b>	<b>Сила .....</b>	<b>249</b>
	Преимущества силовых тренировок .....	250
	Начало .....	252
	Фазы силовых тренировок .....	255
	Сезонная периодизация силовых тренировок .....	260
	Определение уровня нагрузки .....	260
	Прочие соображения .....	261
	Волнообразная периодизация силовых тренировок .....	263
	Силовые упражнения .....	265
	Комплексная тренировка .....	272
<b>Глава 13</b>	<b>Растяжка .....</b>	<b>275</b>
	Преимущества растяжки .....	276
	Способы растяжки .....	277
	Йога .....	278
	Упражнения по растяжке .....	279

<b>Глава 14 Уникальные потребности</b> .....	283
Женщины .....	284
Взрослые любители .....	289
Юниоры .....	297
Новички .....	301
<b>Глава 15 Ведение дневника тренировок</b> .....	307
Планирование с помощью дневника тренировок .....	308
Анализ .....	316
<b>Глава 16 Топливо</b> .....	321
Пища как топливо .....	324
Пять стадий восстановления .....	336
Периодизация диеты .....	340
Управление весом .....	341
Эргогенические вспомогательные субстанции .....	345
<b>Глава 17 Проблемы</b> .....	355
Риск и вознаграждение .....	355
Перетренированность .....	358
Выгорание .....	363
Болезни .....	365
Травмы .....	367
<b>Глава 18 Восстановление</b> .....	371
Необходимость восстановления .....	371
Периодизация восстановления .....	373
Время и техника восстановления .....	375
Фазы восстановления .....	376
Активное восстановление .....	379
Индивидуальный подход к восстановлению .....	381
Восстановление в условиях реального мира .....	381
Эпилог .....	383
Приложение А. Таблица максимума поднимаемого веса .....	386
Приложение В. Образец тренировочного плана .....	389
Приложение С. Комплекс упражнений .....	391
Приложение Д. Форма оценки гонки, оценка результатов сезона, страницы дневника .....	400
Использованная и рекомендуемая литература .....	404
Благодарности .....	413
Об авторе .....	414
Глоссарий .....	415
Таблица соответствия аббревиатур .....	419