

МЭТ
ФИЦДЖЕРАЛЬД

БЕН
РОЗАРИО

БЕГАЙ КАК ПРОФИ

(ДАЖЕ ЕСЛИ ТЫ ЛЮБИТЕЛЬ)

ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ПЛАНЫ
И ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
ДЛЯ БЕГУНОВ ЛЮБОГО УРОВНЯ

Перевод
Дарьи И

[Почитать описание, отзывы и купить на сайте МИФ](#)

МИФ

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	11
Глава 1. За лидерами	15
Причина № 1: большинство бегунов-любителей начинают поздно	18
Причина № 2: беговая спортивная форма не бросается в глаза	20
Причина № 3: соответствие окружению / принцип «Стоит ли оно того?»	21
Причина № 4: многие переоценивают то, насколько бегуны элитного уровня отличаются от остальных	24
Причина № 5: многие бегуны неправильно понимают, что значит тренироваться (и жить) как профи	26
Причина № 6: большинство бегунов не болельщики	26
Сокращение разрыва	27
Совет тренера. Вы не так сильно отличаетесь от бегунов элитного уровня, как вам кажется	28
Глава 2. Планируйте как профи	33
Пять правил планирования в стиле профи	35
От основы к плану	47
Совет тренера. Поправки к плану	48
Глава 3. Километраж как у профи	55
Почему полезно много бегать	56
Сколько нужно бегать	63
Ориентируйтесь на соревнования, но соблюдайте меру	68
Не будьте рабом цифр	72
Совет тренера. Определение оптимального объема бега	72
Глава 4. Регулируйте интенсивность как профи	76
Максимально эффективные дозы	78
Колея умеренной интенсивности	81
Применение принципа 80/20 на практике	83
Баланс между умеренной и высокой интенсивностями	88
От интенсивности к темпу	91
Совет тренера. Важность разнообразия	92
Глава 5. Темп как у профи	95
Наука о темпе	97
Игры на развитие чувства темпа	100
Как выбрать темп тренировочного бега	105
Совет тренера. Быстрый расслабленный бег	110

Глава 6. Бег как у профи	114
Что такое хорошая техника бега	115
Совет тренера. Поиск своей формы	140
Глава 7. Восстанавливайтесь как профи	146
Отдых	148
Сон	151
Управление стрессом	153
Питание	154
Коррекционная гимнастика	157
Совет тренера. Баланс между бегом и жизнью	163
Глава 8. Питайтесь как профи	166
Ешьте всё	168
Ешьте качественные продукты	169
Углеводы — основа рациона	171
Ешьте достаточно	176
Питайтесь индивидуально	179
Совет тренера. Еда — это топливо	182
Дежурные продукты в рационе Стеф в период подготовки к испытаниям	185
Глава 9. Думайте как профи	187
Как начать	188
Неудачные тренировки	191
Травмы	194
Дискомфорт во время соревнований	197
Совет тренера. Мышление чемпиона	200
Обзор тренировочных планов	204
Глава 10. Тренировочные планы для забега на 5000 метров	213
Совет тренера. Моя любимая тренировка при подготовке к забегу на 5000 метров	220
Глава 11. Тренировочные планы для забега на 10 000 метров	223
Совет тренера. Моя любимая тренировка при подготовке к забегу на 10 000 метров	235
Глава 12. Тренировочные планы для полумарафона	239
Совет тренера. Моя любимая тренировка при подготовке к полумарафону	254
Глава 13. Тренировочные планы для марафона	258
Совет тренера. Моя любимая тренировка при подготовке к марафону	277
Глава 14. Тренировочные планы для ультрамарафона	280
Совет тренера. Моя любимая тренировка при подготовке к ультрамарафону	300
Об авторах	302

Джеффу Джонсону, легендарному бегуну и не только.

Мэт Фицджеральд

Моему школьному тренеру Джиму Линаресу, который помог мне полюбить бег и по сей день остается для меня примером.

Бен Розарио

ВВЕДЕНИЕ

Здравствуйте. Меня зовут Бен Розарио. Можно просто тренер Бен. Так меня называют многие бегуны вот уже 20 лет. Предлагаю пропустить ту часть, где я рассказываю, как в средней школе я начал бегать, в старших классах занимался кроссом и бегом на стадионе, а потом бегал в университете. Все именно так и было, но, поскольку это книга о тренерской работе, мне кажется более уместным сразу перейти к 2003 году, когда меня впервые по праву назвали тренером Беном.

Я жил в Мичигане и (полу)профессионально бегал в составе Hansons Brooks Original Distance Project, команды элитного уровня из пригорода Детройта. Я устроился помощником тренера в среднюю школу Van Hoosen на зарплату в несколько сотен баксов. Ясное дело, я работал с бегунами на длинные дистанции (в спринте, прыжках и технических видах я не разбираюсь) и, к большой их радости, познакомил их со шведским словом, обозначающим игру скоростей, — *фартлек*.

Помимо расширения словарного запаса моих подопечных, я занимался тем, что тренировал их по принципам и методам, которые я, как и большинство тренеров, позаимствовал когда-то у своих наставников и тех, кого считал примером для подражания. Среди этих принципов — важность специальных беговых упражнений для отработки техники, о которых я сам узнал от своего школьного тренера по бегу Джима Линареса. Удивительные, почти магические возможности, которые дает долгосрочное развитие аэробных способностей, о которых я узнал от тренера Дэйва Барни в 1996 году на сборах по кроссу Университета Арканзаса. Принцип тренировок под конкретное соревнование, а не тренировок ради тренировок, который я усвоил от сурового университетского тренера старой закалки Эда Шнайдера. Не говоря обо всем, чему я научился у своих профессиональных тренеров Кевина Хэнсона и, позднее, Грега МакМиллана. Многие из тренировок, которые я давал спортсменам всех уровней на протяжении многих лет, и некоторые из тех, которыми я поделюсь с вами в этой

книге, — это вариации тренировок, которые проводили со мной Кевин (когда я жил в Мичигане) и Грег (который занимался со мной в середине 2000-х).

Короче говоря, моя тренерская философия — своего рода сборная солянка. И пусть ей, скорее всего, не хватает систематичности, на мой взгляд, она представляет собой прекрасное сочетание науки и искусства. Научные знания я черпал из книг, статей и конференций, из сотен бесед с моими тренерами, а позднее с моими коллегами-тренерами на протяжении почти 30 лет. Все это дало мне фундаментальные знания, необходимые для работы с атлетами в видах спорта на выносливость.

Искусство же в значительной степени является результатом моих собственных успехов и ошибок в беге. Одна из моих ошибок, например, заключалась в том, что я слишком долго верил, что чем больше километров вы пробежите, тем лучше у вас будет получаться. На самом деле это не совсем так. Грег Мак-Миллан научил меня находить золотую середину между «недостаточно» и «слишком много». Успехом я считаю то, что на более позднем этапе своей карьеры я понял, что во мне заложен потенциал бегать быстро. И его нужно уметь раскрыть, например при помощи прыжковых упражнений. Когда я наконец ими занялся, мне удалось пробежать милю (1609,3 метра) за 4:03 в возрасте 29 лет, что на целых 17 секунд быстрее, чем я бегал в колледже.

Мне приятно отметить, что как у тренера успехов у меня было больше, чем ошибок. Дело в том, что методы, которые я изучал на протяжении многих лет, действительно работают, причем не для некоторых бегунов, а для всех без исключения. Они работали для школьников из Мичигана. Они работали на протяжении тех двух лет, когда я был помощником тренера в своей старой школе, когда мы два года подряд занимали второе и первое места на чемпионатах штата по кроссу. Они работали для начинающих бегунов всех возрастов и способностей, клиентов моего магазина товаров для бега, который я открыл в Сент-Луисе в 2006 году. Они работали для бегунов субэлитного уровня, которых я тренировал и которые вошли в топ-12 на марафонах в Бостоне и Чикаго и дошли до полуфинала на дистанции 800 метров среди женщин на национальных отборочных соревнованиях к Олимпийским играм 2012 года. И они работали последние восемь лет во Флагстаффе, штат Аризона, где я тренирую команду профессиональных спортсменов и где ставки еще выше.

Эта команда, HOKA ONE ONE Northern Arizona Elite (NAZ Elite), стала одной из сильнейших тренировочных групп в мире. У нас одиннадцать национальных титулов, восемь финишей в первой десятке World Marathon Major, восемь

выступлений на чемпионатах мира, пять медалей международного уровня, а совсем недавно наша спортсменка Алифин Тулиамук заняла первое место в национальном отборочном марафоне к Олимпийским играм 2020 года. Я по праву горжусь всеми этими достижениями. И еще горжусь тем, что наша команда имеет возможность делиться своими успехами с любителями бега по всему миру.

В надежде мотивировать и вдохновить других мы открыто рассказываем обо всем: о наших тренировках, взлетах и падениях, победах и поражениях. Когда в 2016 году Мэт Фицджеральд, всемирно известный автор, имеющий репутацию человека с нестандартным мышлением, пригласил меня выпить чашечку кофе перед началом Калифорнийского международного марафона, он надеялся, что именно эта открытость заставит меня согласиться на одну из его безумных идей. Идея заключалась в следующем: в июле следующего года Мэт, которому на тот момент исполнилось 46 лет, хотел переехать во Флагстафф и в течение трех месяцев профессионально тренироваться для подготовки к Чикагскому марафону 2017 года. На что я сказал: «Конечно, давайте».

Когда Мэт переехал во Флагстафф, его быстро познакомили с принципами, о которых я писал выше. Ему пришлось освоить фартлек, как школьникам из Van Hoosen Middle. Его ждали повторы по 1 миле (1,6 километра), невероятно длинные пробежки и все те тренировки, которые стали основой основ для нас в NAZ Elite. Но это еще не все. Думаю, Мэт был к этому готов. В конце концов, он почти 20 лет рассказывал о том, как важно учиться у профессионалов. Теперь он перешел от слов к делу.

По примеру профессиональных спортсменов Мэт просыпался ни свет ни заря, чтобы активизировать мышцы перед каждой пробежкой. Как и профессионалы, он готовил себе смузи, чтобы выпить его после тяжелых тренировок. Как и профессионалы, он посещал силовые тренировки и тренировки на общую физическую подготовку, ходил на массаж (не тот, который все любят) и тратил два часа на дорогу, чтобы попасть к одному из самых авторитетных физиотерапевтов в стране. На протяжении трех месяцев он жил как профессиональный спортсмен (не получая зарплаты профессионального спортсмена).

И конечно же, у него был профессиональный тренер. Я отнесся к работе с Мэтом очень серьезно. Я хотел, чтобы он чувствовал себя частью команды, и считал, что лучший способ этого добиться — сделать его частью команды. Ему не делали никаких поблажек. Перед началом тренировок мы с ним обсудили мой подход. Я не стал ничего приукрашивать и оставался честным с ним на протяжении всего его пребывания во Флагстаффе. Я считаю, что честность

тренера дает спортсменам огромное преимущество на соревнованиях. Потому что в этом случае, когда вы даете им план, они знают, что это не просто слова. Они знают, что вы совершенно искренни, когда говорите, что верите в них. В свою очередь, они сами поверят в себя, да так, как им раньше и не мечталось.

Мэт — довольно уверенный в себе человек, поэтому я не могу сказать, что он никогда не думал, что способен на такое. В возрасте 46 лет он пробежал Чикагский марафон за 2 часа 39 минут и 30 секунд, побив свой личный рекорд, установленный почти десятью годами ранее. Он доказал свою гипотезу о том, что подражание профессионалам может на самом деле сделать вас сильнее. Я бы со своей стороны добавил, что это утверждение верно для каждого из вас. Я понимаю, что результат Мэта — 2:39:30 — со статистической точки зрения считается намного выше среднего. Но вот ведь в чем дело: я видел подобные прорывы и у бегунов, пытающихся пробежать марафон менее чем за три часа, и у тех, кто хотел преодолеть четырехчасовой барьер, и так далее. Не только элитные спортсмены могут раздвигать рамки возможного, пробовать новое и переживать неудачи. Все эти понятия относительны и актуальны на всех уровнях.

Годы спустя после безумного эксперимента Мэта мы остаемся друзьями и твердо верим, что любой бегун на этой планете, независимо от таланта, возраста или опыта, может научиться бегать лучше, позаимствовав кое-что у тех, кто зарабатывает бегом на жизнь. Речь идет не о скорости и расстоянии, которые пробегает эти спортсмены (как бы нам ни хотелось их позаимствовать), а скорее о принципах, по которым они тренируются и живут, принципах, которые верой и правдой служили мне последние двадцать лет и которыми мы с Мэтом хотим поделиться с вами в этой книге.

Ну, что скажете? Хотите бегать как профессиональный спортсмен? Отлично. За дело!



[Почитать описание, рецензии
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

