



Описание

О чем эта книга

Это обстоятельное руководство освещает множество вопросов: базовые принципы тренировки, физиологию бега, способы измерения спортивной формы и интенсивности тренировок.

Те, кто намерен участвовать в соревнованиях, могут составить план тренировок на сезон, распределив нагрузку по неделям и дням и затем отслеживать прогресс по балльной системе Дэниелса. Причем одной теорией дело не ограничивается: подробно описаны виды конкретных тренировок разных уровней интенсивности.

А тем, кто бежит в оздоровительных целях, книга тоже пригодится: в ней есть целый раздел, в котором также описаны дифференцированные программы для людей разной степени подготовленности.

Почему мы решили издать эту книгу

Потому что система, описанная в ней, действительно помогает бегунам улучшать их результаты благодаря грамотному сочетанию общих правил и индивидуального подхода.

И потому, что ее лично рекомендовал автор книг «Библия подготовки триатлета» и «Библия подготовки велосипедиста» Джо Фрил

Для кого эта книга

Для тех, кто только приступает к занятиям бегом и хочет понять физику процесса и методологию подготовки.

Для более опытных атлетов, стремящихся улучшить свои результаты в беге на средние и длинные дистанции.

«Фишка» книги

Журнал Runner's World назвал Джека Дэниелса лучшим в мире тренером по бегу. А его

книга, впервые изданная в 1988 году, до сих пор остается наиболее популярной книгой о беге в США.

От автора

Самое важное, что я понял, тренируя бегунов на средние и длинные дистанции - это то, что никто не знает всех ответов о том, как лучше всего тренировать и тренироваться, и не существует «панацеи» - одной системы подготовки, которая подходила бы всем. Поэтому я взял открытия больших ученых и опыт великих бегунов, объединил их с собственным тренерским опытом и попытался изложить так, чтобы это мог легко понять каждый. Я хотел сделать объяснение настолько простым, чтобы каждый бегун мог понять базовые принципы подготовки и подготовить собственный тренировочный план, основанный на этих принципах. Очевидно, что предлагаемые мной программы тренировок, пригодные для большинства бегунов, не могут быть идеальными для всех. Поэтому мои рекомендации оставляют определенную свободу действий.