



Определен идеальный интервал для пробежек

10-20-30 – наиболее эффективная методика, уверяют профессионалы

Соблюдение интервалов в процессе бега – важная составляющая тренировки. Плавное переключение скоростей не только позволит эффективнее расходовать энергию, но и поможет снизить риск получения травмы.

10-20-30: именно такая система переключения скоростных интервалов, по мнению специалистов, способна принести максимальную пользу. Следовать ей предельно просто: первые 30 секунд вы бежите на наиболее комфортной для вас скорости, следующие 20 секунд – на средней скорости, а последние 10 секунд «выжимаете» из своего тела максимум.

Последняя – самая важная часть пробежки. Выполнив пять подобных повторений, возьмите 2-минутную паузу и перейдите на спокойный шаг, затем – еще пять повторов. Вся тренировка не должна длиться более 12 минут.

«Сложно добиться высоких результатов, если вы не тренируетесь на самых высоких скоростях. Цель программы «10-20-30» – покрыть максимальную возможную дистанцию за последние 10 секунд. Конечно, умеренный ритм положительно сказывается на работе вашей сердечнососудистой системы, но, если вы хотите добиться настоящего результата, необходимо заставлять себя работать на пределе», – рассказал доктор Эбби Райан-Смит, исследователь Университета Северной Каролины.

В поддержку данной системы ученые из Дании провели эксперимент, разделив группу бегунов на две части: первые пробежали всю тренировочную дистанцию в одном темпе, а вторые – постоянно переключали скорости. В результате, у спортсменов второй группы заметно улучшились временные показатели, а также повысился уровень выносливости.