Добрый день!

Направляю Вам планы тренировок на Август и Сентябрь отдельными емельками.
Итого, у Вас сейчас есть тренировочные планы на пять месяцев, базирующиеся на НИКТ, на принципе задержки дыхания, на принципах работы мозга, на принципах физиологии нагрузок и производства энергии АТФ, на принципах восстановления от лактатов и свободных электронов и их переработки, на принципах скоростной тренировки, когда не бегают до потери пульса от полного закисления а тренируют скорость реакции организма на кратковременных всплесках кислотности с борьбой от лактатов, возникающих от короткой задержки дыхания или от короткого максимального ускорения.
Я очень рад, что мне удалось объединить все указанные принципы воедино и создать методику тренировок НАДЕЮСЬ ПОНЯТНУЮ ДЛЯ ВСЕХ ТРЕНЕРОВ. Я очень надеюсь на то, что в своей тренерской работе вы будете вносить Ваш личный вклад в дальнейшее развитие этой методики исходя из Вашего ежедневного взаимодействия с ПРАКТИКОЙ ТРЕНЕРОВОК по всем личностным видам спорта. Я не думаю, что Вы когда-нибудь в Вашей жизни имели возможность слышать про эту методику тренировок,т.к. все мои постоянные поиски в ИНЕТЕ на эту тему не принесли результатов. Поэтому я хотел бы попросить Вас использовать эту методику таким образом, чтобы наши очень уж ушлые зарубежные спортивные соперники быстро не воспользовались этими знаниями для своей победы над РОССИЕЙ.
ЗА ДЕРЖАВУ БУДЕТ ОБИДНО !!!! А то норвеги и какие-то скандинавы впереди РОССИИ???!!! ПО БИАТЛОНУ-ВОЕННЫЕ ЗИМНИЕ ЛЫЖНИКИ!!!
Я думаю, что пять месяцев практических ежедневных планов будет являться хорошей базой для Вас при дальнейшем планировании Ваших тренировок.
Хотел бы выделить самое главное для ВСЕХ ЛИЧНОСТНЫХ И ИГРОВЫХ ВИДОВ СПОРТА, которым **необходима СКОРОСТНАЯ ВЫНОСЛИВОСТЬ**

1. Тренировка скоростной выносливости заключается **не в том,** что бы тренировать организм на длительной (забеги от 800м до 5км) работе в 95-100% от мах интенсивности, когда происходит жёсткое закисление мозга и мышц и формирование жёсткой усталости с **длительным периодом** восстановления **а в том,** чтобы переодическими короткими и эффективными всплесками **ПОНИЖАТЬ УРОВНЬ КИСЛОРОДА В КРОВИ** с помощью коротких и скоростных нагрузок или с помощью задержки дыхания. Это приводит к БЫСТРЫМ ПЕРЕКЛЮЧЕНИЯМ производства АТФ(энергии) с жировых кислот на ГЛЮКОЗУ с её БЕЗКИСЛОРОДНЫМ производством и с ВОЗНИКНОВЕНИЕМ ПРИЧИН КИСЛОТНОСТИ-лактатов и свободных электронов. Организм, находясь в непрекращающейся работе-беге, вынужден включаться в УСПЕШНУЮ борьбу с коротко-возникающей кислотностью, путём переработки лактатов и электронов и постепенно привыкать к работе с повышенным объёмом кислотности в крови и таким образом происходит тренировка скоростной выносливости. При любой длительной интенсивности организм стремиться к балансу своего состояния между производством и затратами своей энергии. При 95-100% интенсивности организм также находиться в состоянии равновесия но, используя глюкозу для её окисления при недостатке кислорода, он создаёт причину жёсткой кислотности, которая и вызывает смертельную усталость. Задержка дыхания или коротко-скоростные ускорения активно нарушают равновесие в организме а непрекращающийся бег заставляет его быстро восстанавливать это равновесие, тем самым тренируя его на быстро восстановительные процессы в ходе реальных гонок, где есть крутые подъёмы и

необходимость обгонов, что обычно сильно подавляет интенсивность действий и снижает результат.

2. Все действия с НИКТ на понижении уровня кислорода в крови производятся на НИЗКОЙ ИНТЕНСИВНОСТИ—П2—П3 или 50-60% от мах., что не вызывает кислотности и жёсткой усталости и СОХРАНЯЕТ СВЕЖЕСТЬ И НАПОР К СОРЕВНОВАНИЯМ У СПОРТСМЕНОВ.
   Всё выше отмеченное Вы можете увидеть в месячных планах тренировок.

3. Обратите внимание на предсоревновательных период для понимания балансировки между усталостью, свежестью и поддержание выносливости.
4. Как говорят физиологи, сильно завышенная кислотность подавляет биохимические процессы внутри митохондрий, а переодические всплески короткой кислотности подстраивают эти процессы митохондрий на работу в кислотной среде и на переработку лактатов и свободных электронов в энергию АТФ
5. Тренировка кардио-дыхательной системы по показателям потребления кислорода (VO2max) всем хорошо известна. Это длительные дистанции с глубоким дыханием. Для увеличения возможности потребления кислорода планировал задержку дыхания на две или три секунды. Другими словами, при беге не дышать под каждый шаг а дышать через два шага(задержка на 2 сек) или через три шага (задержка на три сек). Это развивает объём легких и повышает(тренирует) процент усвоения кислорода.

Теперь жду от Вас информацию о результатах тренировок и соревнований на первенстве РОССИИ.

Любые вопросы и взаимодействия приветствуются!!!

Вы у меня стоите на листе пользователей и при всех новых разработках я буду информировать Вас НЕЗАМЕДЛИТЕЛЬНО.

Обратите внимание , что всем в индивидуальных видах спорта, включая футбол,баскетбол, регби, бокс и т. п. необходима тренировка скоростной выносливости и НИКТ полностью соответствует этим показателям, вероятно с небольшими изменениями для адаптации к виду спорта.

Желаю всем удачи, интересной работы и ЛИЧНОГО ЗДОРОВЬЯ. Может быть и здесь моя информация Вам пригодиться.

С уважением,

Валерий Ив.

Mon	2 августа	Tue	3 августа	Wed	4 августа	Thu	5 августа	Fr	6 августа
4Х1км П2Р30Посл.100-П4		10Х400П2Р30Каж100м-25П5		2км П4 Зад2сек		2Х400П2Р30Каж 100-25П5			3кмП
10Х200П2Р20Каж50-25П5		10Х200П2Р20Каж50-25-П4-3вдх		20Х400П2Р30 После каж 100		2Х400П2Р30Каж100-Посл25б/д	С Т Р Е Л Ь Б А		2км П
10Х100 П2Р20 Посл25 П5		10Х400П2Р30Каж100м-25П5-3вд		25м П5 Б/Д		400П5			1км П3
10Х200П2Р20Каж50-25П5		10Х100П2Р20Посл25 П5 -б/д		10Х100 П2Р30Посл50-20мП5		4Х1КМ П2Р30 Каж200-50м5вдх			2Х500
10Х100 П2Р20 Посл25 П5-б/д		10Х50 П3Р30 Посл20П5 б/д		10Х25 П5Р30 3вдх		4Х800 П2Р30Посл200 П4			2Х20
10Х25П5 Р30						10Х100П3Р30 Посл50 П5			5Х100
						10Х25П5Р30			1км
С=10.250		С=11.500		С=11.250		С=11.050			

Mon	9 августа	Tue	10 августа	Wed	11 августа	Thu	12 августа	Fr	13 августа
10Х400П3Р30Каж200-25-П4		2кмП2 Кажд500м-25мП4		5км П2 Зад\Д 2 сек		50Х200П2Р30 Каж50-20м-2вдх			5Х800
10Х400П3Р30Каж200-25-3 вдх		2кмП2 Кажд500м-25м-3вдх		20Х400П2Р30 Каж100-20 П5		20Х100П3Р30 Посл20-П5			10Х20
10Х400П3Р30Каж100-25-П4		2кмП3 Зад.д..3сек		20Х100П3Р30Посл20П5 б/д		10Х25П5Р30 3вдх		СТРЕЛЬБА	20Х10
10Х400П3Р30Каж100-25-3вдх		2кмП2Каж200м-25м3вдх		10Х25 П3Р30 3вдх					
10Х100П3Р30 Посл20м-б/д		5Х800П2Р30 Каж200-20м б/д							
10Х25П5 Р30		10Х100П2Р20Посл25 П5 -б/д							
		10Х25 П4Р20 3вдх							
С==17250		С==13250		С==15250		С==12250			

Mon	16 августа	Tue	17 августа	Wed	18 августа	Thu	19 августа	Fr	20 вагуста
50Х200П2Р30Каж100-10м б/д		5Х800П2Р30 Каж200-25м-2вдх		2км П2Зад/д3 сек		1км П3 Зад/Д3сек			от
10Х100П3Р30 Пер+Пос10м б/д		10Х200П3Р30Каж100-10м-б/д		3кмП3 Зад/Д 3 СЕК		10Х200П3Р30Кажд50-10м-2вдх			
10Х25П5Р30 3 вдх		10Х100П3Р30 Пур=пос10мб/д		1кмП3 Каж200-10мБ/Д		10Х100П3Р30 Пер+Пос10мб/д			
		4Х400П3Р30 Каж100-10м Б/Д		5Х200П3Р30 Каж50-5м Б/Д		10Х50 П3Р30Зад/Д-3сек			
		10Х25П5Р30		10Х25П5Р30 2вдх		10Х25П5Р30			
С==11250		С==8.850		С==7250		С==4.750			

Mon	30 августа	Tue	31 августа	Wed	1 сентября	Thu	2 сентября	Fr	3 сентября	S
2кмП Зад.Д 3сек		10Х800П2Р30Каж200-20П5		50Х100П3Р30Нач20м-б/д		2кмП3 Зад/д3 СЕК				3к
5Х1км П3Р30 Каж200-25П4		10Х400П2Р30Каж 100-20П5		5Х1кмП3Р30 Зад/Д-3сек		5Х800П3Р30 Каж200-25-3Вдх		С Т Р Е Л Ь Б А		
10Х400П3Р30Каж10025-П4		10Х200П2Р30Каж50-10П5		10Х400П3Р30 Каж5--10-2вдх		10Х400П3Р30Каж100-25-2Вдх				3км
10Х200П3Р30Каж50-20П4		10Х100П2Р30Каж 5010П5		10Х200П3Р30Каж100-10м б/Д		20Х200П3Р30Каж50-20-1Вдх				3км
10Х100П3Р30Каж50-20 П4		20Х25П5Р30		5х100П4Р20 Зад/Д-3сек		20Х100П3Р30Каж50-20б/д				3км
10Х25П5Р30						10Х25 П5Р30 2Вдх				5Х
С==14250		С==15250		С==16500		С==16250				

Mon	6 сентября	Tue	7 сентября	Wed	8 сентября	Thu	9 сентября	Fr	10 сентября	11 се
50Х200П3Р30После100-20б/д		5кмП2 Каж400-25Б/Д		10Х1кмП3Р30Кажд200-25П5		50Х100П2Р30 Перв25П5б/Д				100Х
2км П2Зад/д 2сек		3кмП2Каж400-25Б/Д		20Х400П2Р30Каж200-20П5б/д		2кмП3 Зад/Д 3сек		С Т Р Е Л Ь Б А		
20Х100П3Р30После25-20б/д		2кмП2 Каж200-25б/д		5Х100П2Р30 Втор25-П5 б/д		5Х800П2Р30 Каж200-20П5б/д				10Х
10Х25П5Р30 2вдх		2Х400П2Р30Кажд200-25б/д		5Х25П5Р30 б/д		10Х100П2Р30 Втор25П5б/д				1
		5Х100П3Каждд50-20П5				10Х25П5Р30--2Вдх				

	10Х25 П5Р30 3Вдх				
С==14250	С==11550	С==18750	С==12250		
Пон. 13 сентября	Вторник 14 сентября	Среда 15 сентября	Четверг 16 сентября	Пятница 17 сентября	Су
10Х500П2Р30Каж100-25П5-3 в	50Х200П2Р30После100-20П5	30Х100П2Р30 Третья25-2вдх	2х800П2Р30 Зад/д 3сек		10Х
10Х500П2Р30Каж100-25П5-2 в	50Х50П3Р30 Втор25-2вдх	2кмП3Зад/д-3сек	20Х25П4Р30-3вдх	С Т Р Е Л Ь Б А	20Х
5х500п2р30Каж100-25-1вдх	10Х25П5Р30 б/д	20Х100П2Р30 Трет25-П5-1вдх	2Х800П2Р30 Зад/д 2сек		10
5Х500П2Р30Каж100-25-б/д		20Х50 П3Р30 Посл20 б/д	20Х25П4Р30-2вдх		20
10Х50П3Р30 Втор10-П5б/д		20Х50 П3Р30 Перв-20 б/Дп5	С== 7600		
		10х25П5Р30 Начал10-б/д	2Х800П3Р30 Зад/д 3сек		
		10Х25П5Р30 Конц10 б/д	20Х25П5Р30-1вдх		
С==15500	С==12750	С==9500	2=400П3Р30 Зад/д3сек		
			20Х25П5Р30- Б/Д		
Mon 20 сентября	Tue 21 сентября	Wed 22 сентября	Thu 23 сентября	Fr 24 сентября	S
10Х200П2Р30Каж50-10м б/д	1км П3 Зад/д3 СЕК	ПЕРВЕНСТВО		РОССИИ	
20Х100П2Р30Втор25-10мб/д	5Х400П2Р30 Зад/д3сек				
20Х50П2Р30 Нач10м-б/д	5Х200П3Р30 Каж50-10м 1вдх				
10Х25П5Р39 б/д	10Х25П5Р30 б/д				
С==5250	С==4250				