

ОГЛАВЛЕНИЕ

Главы/подглавы - MagistralС
Основной - Baltika 11,1/13,45
к/т, к/ц, вставки, таблицы - HeliosС

Серия: Сам себе тренер

Мэтт Фицджеральд, Дэвид Уорден
«Триатлон по правилу 80/20»

60x90/16 138x212, 379 236 байт
9,5 а.л., 368 полосы

Михеева

1	С мый эффективный способ тренировок	10
2	З медлится, чтобы ст ть быстрее.....	19
3	Н ук тренировок 80/20	41
4	Пл в ние по методу 80/20	59
5	Езд н велосипеде по методике 80/20.....	80
6	Бег по пр вилу 80/20	97
7	Тренировк силы, гибкости и подвижности	116
8	Н ч ло тренировок 80/20	166
9	Введение в пл ны тренировок 80/20	205
10	Пл ны тренировок по три тлону 80/20: спринтерск я дист нция.....	207
11	Пл ны тренировок по три тлону 80/20: олимпийск я дист нция.....	219
12	Пл ны тренировок по три тлону 80/20: половинный Ironman.....	232
13	Пл ны тренировок по три тлону 80/20: Ironman	245
14	Пл ны тренировок по три тлону 80/20: поддерж ние формы	261
15	День гонки	264
	Приложение А. Пл в тельные тренировки 80/20....	286
	Приложение В. Велосипедные тренировки 80/20 ...	301
	Приложение С. Беговые тренировки 80/20.....	336
	Бл год рности	361
	Об втор х	362

ПРЕДИСЛОВИЕ

Я люблю лаборатории. Когда мне было одиннадцать лет, родители отдали мне маленькую гардеробную под лестницей для создания моей первой лаборатории. У меня было много химического оборудования, микроскоп и другие научные принадлежности, с которыми можно было играть, когда я возвращался домой из школы, где, честно говоря, моим любимым занятием был спорт. С тех пор меня поглотили два увлечения: спорт и наука. К счастью для меня, две мои страсти сошлись в спортивной науке, и с тех пор я провел много-много часов в лабораториях под лестницей. Лаборатории выросли, появились места для студентов, беговые дорожки, велоэргометры и передовые измерительные устройства, предназначенные для того, чтобы помочь нам изучать физиологию, биомеханику и психологию тренировок и производительности.

Тем не менее в самой большой и мощной спортивной научной лаборатории на планете нет белых халатов, висящих на стене. Там нет стен. Эта лаборатория находится на лесных тропках, в озерах и бассейнах, на асфальтированных дорогах, где ежедневно трудятся десятки тысяч спортсменов с одной целью: добраться из точки А в точку Б как можно быстрее. Секреты эффективных тренировок сохраняются и передаются другим, а то, что не работает, в конечном итоге отбрасывается.

Моя модель распределения интенсивности 80/20, которую я представил спортивному научному сообществу

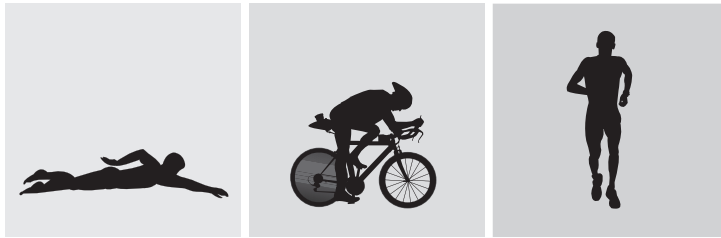
около 15 лет назад, разрабатывалась на протяжении многих десятилетий в этой глобальной лаборатории лучшими в мире атлетами из видов спорта на выносливость. С тех пор моя лаборатория и лаборатории многих других ученых тщательно изучили различные аспекты распределения интенсивности тренировок, создав петлю обратной связи между лабораториями ученых и лабораториями спортсменов. Я строил свою карьеру, пытаюсь действовать на этом пересечении между наукой и практикой. Но претворение науки в жизнь остается трудным делом, и мы, ученые, часто не очень хороши в этом. Мне неприятно это признавать, но Мэтт Фитцджеральд воплотил результаты моих собственных исследований в практические рекомендации гораздо лучше, чем я сам.

Сначала в книге «Бег по правилу 80/20», а теперь и в «Триатлоне по правилу 80/20» Мэтт использовал свой опыт спортсмена, тренера и писателя, чтобы объединить все результаты этих двух лабораторных установок в продуманную, честную «книгу рецептов» для триатлонистов всех уровней. Наука здесь встроена в каждую страницу. Но именно практический аспект «основ» имеет значение, предлагая крайне необходимое руководство в сложном процессе разработки и выполнения плана обучения, который будет понятным, гибким и устойчивым.

Нет такого вида спорта на выносливость, в котором тренировочный процесс был бы более сложным, чем в триатлоне. Кажется, самые трудные вопросы мне задают во время моих лекций, которые я читаю для тренеров и спортсменов по триатлону. Долгосрочное планирование для бегуна, пловца или велосипедиста требует достаточно много усилий. Сведение всех трех планов вместе — кошмар для ученых, которым нравится сосредотачиваться на одной переменной за раз. Тренировки и результаты в триатлоне будут продолжать оставаться предметом исследований в ближайшие годы. Но мы уже знаем, что метод 80/20 работает во всех видах спорта

на выносливость, включая триатлон. И работает независимо от того, тренируетесь вы четыре раза в неделю или четырнадцать. В этой книге представлены разумные планы для триатлонистов всех видов. Эти планы уменьшат вашу неуверенность и значительно повысят вероятность того, что вы достигнете своих целей. В то же время каждый читатель — это лаборатория одного человека, экспериментирующего, наблюдающего и корректирующего. Я убежден, что «Триатлон 80/20» создаст прочную и устойчивую платформу для ваших собственных увлекательных тренировочных приключений. Вы все — и спортсмены, и ученые. Наслаждайтесь бесчисленными часами в величайшей лаборатории на планете!

*Доктор Стивен Сейлер,
профессор физиологии,
Университет Аргера, Кристиансанн, Норвегия*



1

Самый эффективный способ тренировок

Начнем с мысленного эксперимента. Предположим, вы готовились к следующему триатлону (или к вашему первому триатлону, в зависимости от обстоятельств), рубя дрова в течение 30 минут каждое утро. Как вы думаете, вы бы выступили лучше или хуже в день гонки, чем если бы вы тренировались так, как обычно? Ответ очевиден: хуже.

Теперь давайте предположим, что вы готовились к следующему (или первому) триатлону, сократив количество времени, которое вы тратите на плавание, езду на велосипеде и бег каждую неделю, на 75 процентов. Как это повлияет на вашу производительность? Опять же, отрицательно.

Наконец, представьте, что вы готовитесь к триатлону, плавая, бегая и работая педалями на максимальной скорости. Тот же вопрос: даст ли этот подход лучшие или худшие результаты в гонках, чем то, как вы сейчас тренируетесь? Тот же ответ: хуже.

С помощью этих гипотетических сценариев мы пытаемся показать, что некоторые способы подготовки к триатлону более эффективны, чем другие. Первый пример касается принципа специфичности. Чтобы быть эффективной, тренировка должна быть специфичной для того, для чего вы тренируетесь. Само собой разумеется (но мы все равно скажем), что плавание, езда на велосипеде и бег гораздо более специфичны для триатлона, чем рубка дров.

Второй пример относится к объему тренировок или количеству тренировок, которые вы выполняете. Чтобы получить наилучшие результаты от тренировок, вам нужно найти золотую середину между «слишком мало» и «слишком много». Конечно, объем тренировок, оптимальный для каждого отдельного триатлониста, зависит от опыта и других факторов, но внезапное сокращение объема тренировок на три четверти не поможет ни одному триатлонисту, кроме того, кто тренируется слишком много.

Последний из трех предложенных нами гипотетических сценариев касается еще одной важной тренировочной переменной: интенсивности, или того, насколько усердно вы плаваете, едете на велосипеде и бегаете относительно ваших личных пределов. Каким бы ни был самый эффективный способ манипулирования этой переменной (и ниже мы дадим исчерпывающий ответ на этот вопрос), он, безусловно, не всегда то же самое, что постоянная работа на полной скорости.

Из того факта, что одни способы тренировки более эффективны, чем другие, следует, что должен существовать оптимальный способ тренировки: совокупность методов, более эффективных, чем любые альтернативы, охватывающих специфичность, объем, интенсивность и другие факторы. И, хотя индивидуальные соображения, такие как опыт, безусловно, влияют на оптимальный способ тренировок каждого спортсмена, должен

существовать такой общий подход к тренировкам, который лучше всего работает для всех, поскольку все мы люди. Итак, какой же способ подготовки к триатлону самый эффективный?

Правило 80/20

Наука добилась значительного прогресса в выявлении универсальных передовых методов тренировки выносливости лишь недавно. Ведущий исследователь в этой области — Стивен Сейлер, американский физиолог, работающий в Норвегии. В начале 2000-х Сейлер сделал, пожалуй, самое важное открытие в истории науки о спорте на выносливость: Правило 80/20. Путем тщательного анализа методов тренировок, используемых профессиональными спортсменами в различных дисциплинах, связанных с выносливостью, он обнаружил, что велосипедисты мирового класса, бегуны, триатлонисты и другие спортсмены примерно 80 процентов своих тренировок проводят с низкой интенсивностью, а остальные 20 процентов — с умеренной и высокой. Но не всегда. Исторические записи, которые изучил Сейлер, показывают, что профессиональные спортсмены на выносливость прошлых поколений тренировались совсем иначе, чем сегодня. Этот факт, если рассматривать его вместе с тем фактом, что сегодня лучшие спортсмены на выносливость намного быстрее своих предшественников, привел Сейлера к выводу, что длительный процесс проб и ошибок постепенно выявлял методы тренировки, которые давали наилучшие результаты, и что Правило 80/20 было оптимальным способом тренировки выносливости.

Очевидным следующим шагом было определение того, оптимальны ли для спортсменов-любителей, занимающихся выносливостью, методы, которые оказались

наиболее эффективными для спортсменов мирового класса. Тщательные исследования показали, что это действительно так. Было доказано, что обычные спортсмены, которые тренируются всего 45 минут в день, улучшают свои показатели при следовании правилу 80/20 больше, чем при более интенсивных тренировках.

Эти результаты вряд ли кого-то удивили бы, если бы большинство спортсменов-любителей уже следовали Правилу 80/20. Но это не так. Типичный триатлонист-любитель в возрастной группе тренируется менее чем на 70 процентов с низкой интенсивностью, а многие и гораздо меньше. Вместо того чтобы проводить 48 минут каждый час на пониженной передаче, как это делают профессионалы, большинство любителей попадают в то, что мы называем колеей средней интенсивности, выполняя почти каждую тренировку в среднем темпе.

Очень вероятно, что вы тоже попадали в колею средней интенсивности. Как тренеры, мы редко сталкиваемся с непрофессиональными триатлонистами, которые уже оптимально сбалансировали интенсивность своих тренировок. Даже те, кто знает, что львиную долю тренировок они должны выполнять с низкой интенсивностью, как правило, делают слишком много с умеренной по той простой причине, что они на самом деле не видят разницы, — это явление мы называем слепотой к интенсивности.

Физиологи проводят границу между низкой и средней интенсивностью на уровне вентиляционного порога (VT), который представляет собой уровень нагрузки, при котором частота дыхания резко возрастает. У типичного тренированного триатлониста этот порог составляет около 78 процентов от максимальной частоты сердечных сокращений. Важность дыхательного порога заключается в том, что интенсивность упражнений, даже немного превышающих его, гораздо больше нагружают нервную систему. Это не означает, что тренировки

с умеренной или высокой интенсивностью «плохи», это просто означает, что за прогресс приходится платить, поэтому более высокие уровни нагрузки должны быть разумно включены в тренировочный процесс.

Интенсивность VT лишь немного ниже, чем интенсивность, которую большинство триатлонистов естественным образом выбирают для своих «легких» плаваний, заездов и пробежек. Но это небольшое несоответствие между привычной и оптимальной интенсивностью имеет решающее значение. В следующий раз, когда вы будете тренироваться, выберите темп, при котором вы будете находиться на уровне около 75 процентов от максимальной частоты сердечных сокращений, то есть чуть ниже дыхательного порога. По всей вероятности, такой темп будет казаться немного медленным по сравнению с темпом, который вы обычно выбираете для тренировок с низкой интенсивностью.

Нет ничего плохого в небольшой тренировке средней интенсивности. Но когда тренировки, которые должны выполняться с низкой интенсивностью, обычно выполняются выше VT, а ваше тело никогда полностью не восстанавливается после них, накапливается усталость, что снижает эффективность тренировок и препятствует развитию физической формы. Эта хроническая усталость может быть достаточно легкой, чтобы вы даже не подозревали об этом, и, несмотря на это, вы можете стать лучше, но вы не будете чувствовать себя так хорошо или не улучшите свою физическую форму настолько, как если бы вы работали в более медленном темпе.

К счастью, любой триатлонист, включая вас, может вырваться из колеи умеренной интенсивности, начать практиковать тот же баланс интенсивности 80/20, что и профессионалы, и в результате добиться прорыва в физической форме и производительности. Мы знаем это, потому что видели, как это происходило буквально

сотни раз. Каждому триатлонисту, которого мы тренируем, назначается программа 80/20, и каждый спортсмен, который следует предложенной нами программе (к сожалению, не все спортсмены одинаково поддаются обучению), получает положительные результаты.

Тренируйся медленнее, соревнуйся быстрее

Типичная история успеха 80/20 — Билли Хафферти. Билли вырос на Кейп-Коде, играя в командные виды спорта: американский футбол, лакросс и регби. Как вы, наверное, знаете, во всех этих видах спорта предпочтение отдается больше размеру, чем выносливости, особенно в позициях, на которых играл Билли. Например, на футбольном поле он был лайнменом нападения. Когда он окончил Морскую академию в 2009 году, он весил 113 килограммов.

Года через два Билли начал заниматься бегом, чтобы похудеть. Но когда килограммы ушли, он обнаружил, что бегать у него получается действительно неплохо. Постепенно он переходил с дистанции пять километров на десять, с полумарафона на марафон, а затем попал в триатлон, где повторился тот же самый прогресс.

В 2011 году Билли выступил на своем первом соревновании Ironman, заняв одиннадцатое место из 118 участников в своей возрастной группе. Понимая, что если он добьется реальных улучшений, то в конечном итоге сможет претендовать на участие в чемпионате мира Ironman, Билли поставил перед собой цель сделать именно это. Но он терпел неудачу в каждой из своих следующих четырех попыток. Разочаровавшись, он впоследствии присоединился к Team Iron Cowboy, онлайн-сообществу, посвященному выносливости, предлагающему планы 80/20, которые мы создали.

Мы предложили Билли наш план Ironman уровня 3 (продвинутый), который, как и все наши планы тренировок, основан на принципе 80/20. Его следующим крупным соревнованием стал Ironman Cozumel 2016 года. Билли прибыл туда, чувствуя себя неудержимым, — и он действительно был таковым. Он пролетел трассу, заняв второе место в своей возрастной группе с личным лучшим временем 9:49:30 и квалифицировавшись на чемпионат мира.

После этого мы спросили Билли, чем отличался план тренировок 80/20, который мы ему дали, от того, как он тренировался раньше. Он сказал нам, что тренировки в нашем плане более структурированы и что каждая из них, включая самые простые, преследует определенную цель. «Раньше в дни моих легких тренировок я занимался чем попало», — объяснил он. Интересно, однако, что когда мы попросили Билли рассказать нам, считает ли он, что тренируется более или менее интенсивно после присоединения к Team Iron Cowboy, он затруднился с ответом. «Примерно столько же, наверное», — заключил он, немного подумав.

Когда мы вернулись и проанализировали тренировочные данные Билли, все оказалось не так. В 2014 году он проезжал на велосипеде только 50 процентов с низкой интенсивностью и 43 процента со средней интенсивностью. В следующем году под руководством тренера Билли немного улучшил свои результаты, но лишь немного, увеличив время езды на велосипеде с низкой интенсивностью до 61 процента. Это число подскочило до 78 процентов в преддверии его прорыва на Косумеле, что свидетельствует о безупречном выполнении им плана тренировок 80/20.

Этот пример демонстрирует не только цену попадания в колею средней интенсивности, но и ее коварство. Билли понятия не имел, что он так много тренировался с умеренной интенсивностью, и как сильно это мешало

ему, прежде чем он пришел к нам. На самом деле, даже после того, как он пришел к нам, он не осознавал, что у него были более легкие тренировки, чем в прошлом, но это имело большое значение.

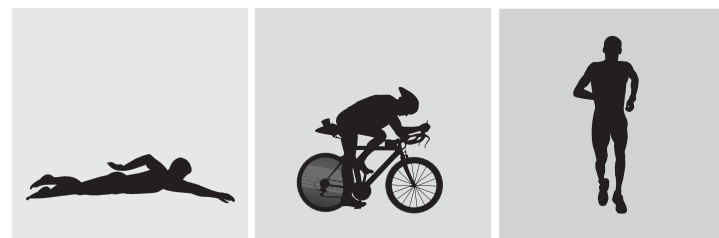
Путь вперед

Теперь ваша очередь. Цель этой книги — дать каждому триатлонисту возможность извлечь пользу из тренировок 80/20, как это уже сделали Билли и другие спортсмены, с которыми мы работали. На последующих страницах вы найдете все необходимое, чтобы достичь собственных прорывов с помощью метода 80/20. Мы начнем с определения общих барьеров, которые мешают триатлонистам тренироваться наиболее эффективно, и покажем вам, как эти барьеры обойти. Одно из таких препятствий — фактор заинтересованности: многим триатлонистам трудно поверить, что они могут стать быстрее, тренируясь медленнее. В третьей главе мы преодолеем этот барьер, поделившись убедительными научными данными, доказывающими, что подход 80/20 работает лучше, чем другие способы обучения.

В главах с четвертой по седьмую мы объясним, как применить систему 80/20 к плаванию, езде на велосипеде и бегу и как включить силовые и подвижные тренировки в программу триатлона 80/20. Далее мы покажем вам, как собрать все воедино и разработать собственный план тренировок 80/20. Если вы не совсем готовы к этому, не бойтесь: в главах 9—14 представлены планы для каждой дистанции гонки и для триатлонистов всех уровней способностей и опыта. Заключительная глава книги предлагает рекомендации и советы для дня соревнований.

Вам предстоит отправиться в увлекательное путешествие. Обнаружен самый эффективный способ подго-

товки к триатлону, и теперь он в ваших руках. Изучение и практика тренировок 80/20 изменят ваши впечатления от триатлона, сделают ваши тренировки более комфортными и приятными, ускорят восстановление после тренировки, снизят риск травм, ускорят развитие вашей физической формы и поднимут ваши результаты в соревнованиях на совершенно новый уровень. Возможно, вы никогда не собирались становиться профессиональным триатлонистом, но нет ни одной причины, по которой вы не можете тренироваться как триатлонист.



2

Замедлиться, чтобы стать быстрее

В 2012 году испанский физиолог Иньиго Мухика провел самое тщательное тематическое исследование, когда-либо проводившееся в отношении тренировочной практики триатлонистов мирового класса. Объектом его исследования была Айноа Муруа, тоже испанка и участница Олимпийских игр. В течение пятидесяти недель Мухика использовал данные о частоте сердечных сокращений и темпе, чтобы определить относительное количество времени тренировок, которое Муруа проводила с разной интенсивностью. Когда все было готово, он обнаружил, что она выполнила 83 процента своих комбинированных тренировок по плаванию, езде на велосипеде и бегу ниже лактатного порога (интенсивность, при которой лактат, промежуточный продукт аэробного метаболизма в мышцах, начинает накапливаться в кровотоке; с практической точки зрения это максимальная интенсивность упражнений, которую можно поддерживать до 60 минут). Лактатный порог находится немного

выше вентиляционного порога (VT), который отделяет низкую интенсивность от умеренной, а это означает, что чуть менее 83 процентов тренировок Муруа было выполнено ниже VT, то есть она образцово соблюдала правила баланса интенсивности 80/20.

Сезон 2012 года был удачным для Муруа. Ей удалось пройти квалификацию на Игры в Лондоне и занять там седьмое место в женском триатлоне. Начав год с одиннадцатой позиции в мире, она закончила восьмой. Так что можно с уверенностью сказать, что тренировки 80/20 были для нее эффективны.

Хотя в тематическом исследовании Мухики был только один субъект, его выводы имеют большое значение, поскольку тренировки Айноа Муруа в 2012 году были типичными для сегодняшних профессиональных триатлонистов. Действительно, большинство профессиональных триатлонистов, включая Муруа (до ее завершения карьеры в 2017 году), тренируются в группах, многие из которых имеют международный состав. Все на самом высоком спортивном уровне делают примерно одно и то же, 80/20, и это работает.

О триатлонистах-любителях, которые составляют более 99 процентов от общего числа триатлонистов, то же самое сказать нельзя. Всего за несколько месяцев до начала тематического исследования Иньиго Мухики, Стюарт Гэллоуэй и его коллеги из Университета Стерлинга в Шотландии опубликовали очень похожее исследование, посвященное методам тренировок триатлонистов-любителей. Испытуемыми были десять членов триатлонного клуба Стирлинга, средний возраст которых составлял сорок три года. Команда Гэллоуэя использовала данные о частоте сердечных сокращений и воспринимаемых усилиях, чтобы определить, как эти спортсмены распределяли свои тренировки по трем зонам интенсивности (низкой, средней и высокой) в течение шести месяцев, готовясь к триатлону Ironman.

Перед началом периода исследования и на различных этапах его проведения исследователи подвергали испытуемых всестороннему физиологическому тестированию, чтобы определить изменения в физической форме. Примечательно, что испытуемые показали небольшое улучшение в плавании, езде на велосипеде или беге. Например, их пиковая выходная мощность в тесте на вело-тренажере увеличилась всего на 0,8 процента. Гэллоуэй и его сотрудникам не пришлось далеко ходить за объяснением. В целом испытуемые проводили менее 70% общего времени тренировки ниже дыхательного порога и более 25% — при умеренной интенсивности. Проще говоря, они попали в колею средней интенсивности, невольно саботируя собственное развитие физической формы, тренируясь на фоне постоянной усталости.

Почему большинство триатлонистов-любителей попадают в колею средней интенсивности? Ответ на этот вопрос представляет собой важный первый шаг к тому, чтобы вырваться из этой колее и воспользоваться преимуществами тренировок 80/20.

Эволюция тренировок 80/20

Причина, по которой практически все сегодняшние профессиональные триатлонисты придерживаются в своих тренировках баланса интенсивности 80/20, проста: конкуренция. В большом международном триатлоне обычно побеждает сильнейший спортсмен. Физическая форма частично зависит от природного таланта, который невозможно контролировать, и частично от подготовки, которую контролировать можно. В соревновании, где все участники одинаково талантливы, победителем, скорее всего, станет спортсмен, который подготовлен лучше других, то есть тот, кто применял самые эффективные методы тренировок.

Зная это, профессиональные триатлонисты, проигрывающие конкретному сопернику, который готовился другими методами, склонны копировать эти методы при подготовке к следующей гонке. Со временем эта динамика приводит к процессу развития. В начале, когда еще никто не знает, какие методы тренировки работают лучше всего, пробуются всевозможные методы. Тем, кто показывает выигрышные результаты, подражают, и их методы начинают распространяться среди профессиональных спортсменов, тогда как методы, приводящие к проигрышным результатам, отсеиваются. Шаг за шагом, в течение многих лет ведущие спортсмены постепенно выявляют и внедряют набор тренировочных методов, которые невозможно улучшить, и эволюционный процесс прекращается или, по крайней мере, значительно замедляется, а дальнейшие улучшения происходят за счет вспомогательных инноваций.

Оглядываясь назад на историю триатлона, можно увидеть характерный пример этого эволюционного процесса. Первые триатлонисты были эндорфинными наркоманами 1970-х годов, им наскучили марафоны и другие привычные форматы гонок, и они искали более экстремальные способы проверить пределы человеческой выносливости. Этот дух расширения границ не только дал начало новым соревнованиям, придуманным первыми триатлонистами — таким, как первый Ironman, состоявшийся на Оаху в 1978 году, — но и распространился на тренировки. Первое поколение профессиональных триатлонистов считало, что лучший способ подготовиться к очень длинным гонкам — это потратить на тренировки очень много времени.

«Бывают дни, когда я встаю и начинаю тренироваться в семь [утра] и не заканчиваю до семи или восьми вечера», — говорил Скотт Тинли, победитель Ironman в феврале 1982 и 1985 годов, в интервью 1984 года для

Triathlete. И он был не один. Тинли и его современники стремились превзойти соперников как в гонках, так и в тренировках. «Кажется, с каждым годом ставки растут, — жаловался Тинли в том же интервью. — Несколько лет назад мы проезжали 300 миль [в неделю] на велосипеде, и этого было достаточно. В прошлом году было 400. Сейчас кажется, что 500 — это волшебная отметка... Каждый из нас чувствует, что должен сделать больше, чем другой. Я не уверен, что это правильный способ тренироваться, совершенствоваться. На самом деле, никто не знает».

Хуже всего было то, что большинство лучших триатлонистов того времени тренировались вместе в Сан-Диего, так что многие из их тренировок стали де-факто соревнованиями. Такое сочетание большого объема и высокой интенсивности было неправильным способом тренировок, и было лишь вопросом времени, когда кто-нибудь с таким талантом, как Скотт Тинли и его коллеги, найдет лучший способ и оставит их позади.

Первое поколение профессиональных триатлонистов, по крайней мере, имело преимущество в том, что оно появилось после того, как методы тренировок в трех отдельных видах спорта, объединяемых триатлоном, — плавании, езде на велосипеде и беге — уже были развиты до достаточно высокого уровня. К 1970-м годам профессиональные пловцы, велосипедисты и бегуны уже изучили наиболее эффективные способы подготовки к конкретным видам спорта, то есть лучшие спортсмены во всех трех отдельных видах спорта (такие как четырехкратный победитель Бостонского марафона Билл Роджерс, чьи бережно хранящиеся тренировочные журналы той эпохи демонстрируют идеальное соблюдение правила 80/20 задолго до того, как оно получило название) около 80% времени тренировались с низкой интенсивностью и 20% — с умеренной или высокой интенсивностью.

Большинство первых триатлонистов имели опыт плавания, езды на велосипеде или бега и были знакомы с новейшими методами, в том числе с проведением большей части тренировочного времени с низкой интенсивностью. Когда Скотт Тинли, например, открыл для себя триатлон, он уже был опытным бегуном. Однако найти наиболее эффективный способ тренировок конкретно для этого нового вида спорта было не так просто, как воспользоваться методами, отработанными в составляющих его дисциплинах. Причина была в том, что пионеры триатлона стремились к приключениям, а не к соперничеству, и какое-то время такое отношение препятствовало развитию лучших методов тренировок.

Это положение дел быстро изменилось, когда Марк Аллен, бывший пловец, представлявший колледж, присоединился к тренировочной группе Тинли в 1983 году. Вскоре Аллен обнаружил, что его тело не может вынести изнурительного сочетания большого объема и высокой интенсивности, которым другие подвергали себя изо дня в день. После серии травм ему случайно позвонил хиропрактик из Нью-Йорка по имени Фил Маффетон, который убедил Аллена попробовать в основном низкоинтенсивный подход к тренировкам. В течение следующих четырнадцати лет Аллен был лучшим триатлонистом на планете, а к тому времени, когда он ушел на пенсию в 1997 году, его способ тренировок стал общим для всех, в том числе для профессиональных триатлонистов.

Препятствия на пути к тренировкам 80/20

У триатлонистов-любителей соревновательный элемент не так заметен, как среди профессионалов. В отличие от профессионалов, вы не потеряете средства к существованию, если будете тренироваться некаче-

ственными методами. Однако меньшее давление конкуренции — не единственная причина, по которой большинство триатлонистов-любителей не следуют правилу 80/20. Мы определили восемь других факторов, которые обычно удерживают таких триатлонистов, как вы, в более средней интенсивности.

1. Меньший диапазон низкой интенсивности.
2. Меньший объем тренировок.
3. Отсутствие поддержки тренера.
4. Отсутствие заинтересованности.
5. Гордыня.
6. Склонность к естественному темпу.
7. Слепота к интенсивности.
8. Инерция привычки.

Понимание этих препятствий поможет вам преодолеть их и начать тренироваться как профессионалы. Давайте внимательно рассмотрим каждый из них.

Меньший диапазон низкой интенсивности

Как мы упоминали в предыдущей главе, специалисты по физической подготовке проводят границу между низкой и средней интенсивностью на уровне дыхательного порога, то есть интенсивности упражнений, при которой частота дыхания резко возрастает. У среднего натренированного спортсмена этот порог составляет около 78 процентов от максимальной частоты сердечных сокращений. По определению любое упражнение, интенсивность которого ниже этого уровня, является низкой.

Однако есть разница между низкой интенсивностью и понятием «медленно». Рассмотрим профессионального триатлониста-мужчину, который способен пробе-

жать десять километров за 30 минут на свежих ногах. Вентиляционный порог бега этого спортсмена, вероятно, будет близок к 5:25 на милю (чтобы точно определить это, потребуются лабораторные испытания). Если этот одаренный спортсмен бежит, скажем, со скоростью 5:30 на милю, он работает с низкой интенсивностью. Но никто не скажет, что 5:30 на милю — это медленно.

Теперь рассмотрим триатлониста-любителя, который пробежал десять километров за 60 минут. Вентиляционный порог скорости этого спортсмена, вероятно, будет близок к 10:49 на милю. Проблема здесь в том, что по причинам, связанным с биомеханической эффективностью, практически ни один взрослый человек не может бежать медленнее, чем около 13 минут на милю, не ощущая, что было бы удобнее просто идти. Для бегунов-любителей с 60-минутным бегом на десять километров это означает, что как только они переходят от ходьбы к бегу, они уже достаточно близки к верхнему пределу своего низкоинтенсивного диапазона. Другими словами, диапазон низкой интенсивности для более медленного триатлониста-любителя намного уже, чем для более быстрого профессионального триатлониста, поэтому оставаться в нем труднее.

Та же проблема возникает при плавании и езде на велосипеде. Более медленные пловцы, как правило, менее эффективны, чем более быстрые, и чем менее эффективны спортсмены в воде, тем выше их интенсивность в любом темпе. Таким образом, неэффективная техника плавания сужает диапазон низкой интенсивности для более медленных пловцов и затрудняет их удержание в этом диапазоне. Холмы имеют аналогичный эффект при езде на велосипеде. У большинства триатлонистов нет проблем с низкой интенсивностью на ровных дорогах, но многим непросто поддерживать такой темп при езде в гору.

Тем не менее даже у самых неподготовленных триатлонистов есть некоторый диапазон для работы с низкой интенсивностью. Преодоление этого барьера — это просто вопрос знания вашего индивидуального дыхательного порога. Нужно двигаться настолько медленно, насколько это необходимо, чтобы оставаться ниже VT в 80% случаев. К счастью, с опытом тренировок в формате 80/20 вы сможете двигаться быстрее, не выходя за рамки низкой интенсивности.

Меньший объем тренировок

Профессиональные триатлонисты много тренируются — обычно более трех часов в день. Первая причина заключается в том, что большое количество тренировок улучшают физическую форму независимо от интенсивности. Вторая заключается в том, что соблюдение Правила 80/20 позволяет профессиональным триатлонистам много тренироваться, потому что низкоинтенсивные тренировки — очень легкие. Но это также работает и наоборот: профессиональные триатлонисты проводят большую часть своих тренировок с низкой интенсивностью потому, что это позволяет им много тренироваться.

Что произойдет, если профессиональные триатлонисты, которые тренируются, скажем, по четыре часа в день, попытаются выполнять значительно больше 20 процентов своих тренировок с умеренной или высокой интенсивностью? Они получают или травму, или синдром перетренированности, серьезное нейроэндокринное расстройство с симптомами, варьирующимися от нарушения сна до снижения работоспособности, на восстановление которой уходят месяцы. Последствия сочетания тренировок в больших объемах со слишком большим количеством работы выше дыхательного

порога настолько серьезны, что профессиональные триатлонисты боятся этого как огня. В этом смысле большое количество тренировок защищает их от попадания в колею средней интенсивности.

Триатлонисты-любители тоже страдают от последствий нарушения Правила 80/20, но, поскольку они не тренируются так много, эти последствия, как правило, не такие серьезные. У них не разовьется полномасштабный синдром перетренированности, они, скорее всего, просто не достигнут такого прогресса, как если бы они выполняли такое же количество тренировок с балансом интенсивности 80/20. Меньшее количество тренировок позволяет таким триатлонистам избегать самых серьезных последствий слишком интенсивных тренировок, чего профессиональные спортсмены себе позволить не могут. И все же с некоторыми последствиями им столкнуться приходится.

Чтобы преодолеть это препятствие на пути к эффективным тренировкам 80/20, не обязательно тренироваться по три-четыре часа в день, как профессионалы. Не каждый на такое способен. Важно понимать, что соблюдение правила 80/20 даст вам лучшие результаты, даже если вы будете тренироваться в среднем менее одного часа в день.

Отсутствие поддержки тренера

Некоторые тренеры по триатлону работают исключительно с профессиональными триатлонистами. Другие работают исключительно с триатлонистами-любителями. И все же некоторые работают и с теми и с другими. Все тренеры по триатлону, работающие с профессионалами, придерживаются философии 80/20 независимо от того, называют они ее так или нет. Причина проста: если бы они придерживались какой-либо другой

программы тренировок, их спортсменам надрали бы задницу на гонках, а новые клиенты перестали бы к ним приходить!

К сожалению, некоторые тренеры, работающие только с триатлонистами-любителями, пропагандируют рабочую философию, противоречащую подходу 80/20. Хуже того, большинству триатлонистов-любителей не хватает знаний и опыта, чтобы признать, что эти принципы не имеют научного обоснования. Многие из наших новых клиентов приходят к нам после работы с тренерами, работавшими с ними по программам высокоинтенсивных интервальных тренировок. История почти всегда одна и та же: за начальным периодом улучшения быстро следует застой или травма.

Разбиться в лепешку на высокоинтенсивной тренировочной программе — неприятный способ преодолеть этот барьер. Проще поверить, что тренеры, которые работают с триатлонистами мирового класса, действительно знают, что делают, и использовать тот же подход 80/20, который они используют с профессионалами.

Отсутствие уверенности

Выше мы упоминали, что прошлые поколения спортсменов на выносливость испробовали всевозможные методы тренировок, прежде чем остановились на методе 80/20 как на самом эффективном. Хороший пример — легендарный олимпийский бегун Эмиль Затопек, который в 1940—1950 годах довел количество высокоинтенсивных интервальных тренировок до предела, проезжая более 150 миль в неделю на гоночных скоростях. Его обоснование для этого было интуитивным. «Почему я должен практиковать медленный бег? — сказал он однажды. — Я должен научиться быстро бегать, практикуя быстрый бег».

По мнению Затопека, медленно тренироваться ради быстрой гонки было нелогично. Однако профессиональные спортсмены, занимающиеся выносливостью, в конце концов поняли, что, парадоксально это или нет, наиболее эффективен в основном низкоинтенсивный подход к тренировкам.

Как они это поняли? Потому что благодаря им они стали быстрее. Намного быстрее. Лучшее время Затопека на десять километров было 28:54,2, что стало мировым рекордом. Мировой рекорд на той же дистанции теперь составляет 26:17,53.

Тренироваться медленно, чтобы соревноваться быстро, сегодня для многих триатлонистов-любителей так же нелогично, как и для Затопека семьдесят лет назад. Они считают, что если тренировка комфортна, она не может принести им никакой пользы, поэтому они редко тренируются с достаточно низкой интенсивностью, чтобы чувствовать себя по-настоящему комфортно. Для многих скептиков метода 80/20 преодоление препятствия, связанного с уверенностью, требует веских научных доказательств того, что он более эффективен. Мы расскажем об этом в следующей главе. Для других весьма просто придерживаться программы достаточно долго, чтобы эта программа доказала свою эффективность.

Так было и с Фернандой Нуньес, которую Мэтт тренировал на ее первом марафоне, когда ей было восемнадцать. Всего через две недели после начала процесса обеспокоенная Фернанда написала Мэтту электронное письмо. «Иногда мне кажется, что я просто делаю СЛИШКОМ МНОГО медленного, — написала она. — Это нормально?» Мэтт заверил Фернанду, что изначально сомневаться в методе 80/20 нормально, и посоветовал проявить терпение. Шестнадцать недель спустя Фернанда завершила свой марафон за 3:44, что было намного меньше ее целевого времени в четыре часа.

В благодарственном письме Мэтту она написала: «Это был первый раз в моей жизни, когда я провела подготовку к гонке без серьезных травм, и я так благодарна!»

Гордыня

Триатлонисты по натуре склонны к конкуренции не только в гонках, но и на тренировках. Они не любят плавать по самой медленной дорожке на тренировках по плаванию, или когда их обгоняют незнакомцы на велосипедных прогулках, или отставать в групповых забегах, или публиковать медленное время на Strava. Эта природная гордыня — еще один фактор, который побуждает триатлонистов-любителей слишком напрягаться в «легкие» дни.

Действительно, для некоторых спортсменов это — самое большое препятствие на пути к тренировкам по принципу 80/20. Один из таких спортсменов — Джон Каллос из Санта-Барбары, клиент Дэвида. Джон нанял Дэвида в 2008 году, чтобы тот тренировал его после серии травм, вызванных перенапряжением. Просмотрев свои записи о тренировках, Дэвид сказал Джону, что ему нужно замедлиться. Джону это поначалу не понравилось.

«Я был из тех людей, которые, если их обгоняют на велосипеде, обгоняют в ответ, — говорит он. — Меня не волновало, что это был [четырёхкратный чемпион Тур де Франс] Крис Фрум. Я просто не мог с этим смириться».

После провального выступления на Ultraman Canada в 2010 году, где Джон удостоился сомнительной награды, показав самое медленное официальное время в истории соревнований (спортсмены, не уложившиеся в установленное время, дисквалифицируются и не получают официального времени), Джон наконец решил поуме-

рить свое эго и прислушаться к совету Дэвида. На чемпионате мира Ultraman на Гавайях в следующем году Джон преодолел ту же дистанцию почти на пять часов быстрее, чем в Канаде. Джон — живой пример того, что даже самый гордый спортсмен может преодолеть фактор эго на пути к эффективным тренировкам формата 80/20, просто сделав усилие.

Склонность к естественному темпу

У каждого пловца есть предпочтительный темп плавания, у каждого велосипедиста — предпочтительный темп езды на велосипеде, а у каждого бегуна — предпочтительный темп бега. И у каждого триатлониста есть все перечисленное сразу. Предпочтительный темп — это просто темп, который спортсмен естественным образом выбирает при прохождении заранее определенной дистанции без какой-либо конкретной цели. Исследования показали, что большинство людей — и спортсменов, и не только — автоматически выбирают предпочитаемый темп на уровне дыхательного порога или немного выше; другими словами, при умеренной интенсивности.

Например, в исследовании 1994 года ученые из Университета Джорджии попросили группу спортивных молодых людей и группу молодых людей в плохой форме покататься на велосипеде в течение 20 минут в предпочтительном для них темпе. Члены второй группы провели все 20 минут выше дыхательного порога, в то время как спортивная группа начала немного ниже его, но вскоре поднялась выше его и завершила сеанс с умеренной интенсивностью.

Интересно, что, хотя нетренированные мужчины ехали с чуть более высокой физиологической интенсивностью, чем спортивные, обе группы дали одинаковые субъективные оценки воспринимаемого усилия (RPE)

на протяжении 20-минутной поездки. Обычно используемая шкала Борга воспринимаемых усилий варьируется от 6 («Это так просто, что я, кажется, могу продолжать делать это весь день») до 20 («Я стараюсь изо всех сил, и мне нужно немедленно остановиться»). Обе группы сообщали о среднем значении RPE 12,5 во время самостоятельной езды на велосипеде.

Эти результаты показывают, что не физиология определяет предпочтительный темп человека, а воспринимаемое усилие. Другими словами, люди настраивают свой темп в неструктурированных тренировках с заранее определенной дистанцией или продолжительностью по ощущениям. И конкретное усилие, которое они выбирают, не кажется ни легким, ни трудным, а находится между ними. Многочисленные эксперименты, подобные только что описанному исследованию Университета Джорджии, показали, что люди тяготеют к RPE около 12,5, что соответствует середине шкалы Борга.

Но почему? Наша теория заключается в том, что, когда спортсмены выполняют неструктурированную тренировку на заданную дистанцию или продолжительность, в игру вступают два конкурирующих инстинкта. С одной стороны, спортсмены хотят побыстрее закончить тренировку. Этот инстинкт подталкивает их к тому, чтобы двигаться быстрее. С другой стороны, спортсмены не хотят страдать. Этот инстинкт тормозит их. Когда спортсмены идут на компромисс между этими конкурирующими инстинктами, они выбирают умеренную интенсивность.

Верна эта теория или нет, но спортсмены не могут достичь оптимального баланса интенсивности 80/20, регулярно выполняя вроде бы низкоинтенсивные тренировки в предпочитаемом темпе. Единственное исключение — профессиональные спортсмены, которые остаются ниже дыхательного порога в предпочитаемом ими темпе, возможно, потому, что их превосходный уровень