


МАРК
КУГАН

СКОТТ
ДУГЛАС

БЕГ НА ЛИЧНЫЙ РЕКОРД



КАК РЕАЛИЗОВАТЬ СВОЙ ПОТЕНЦИАЛ,
НЕ ЖЕРТВУЯ ФИЗИЧЕСКИМ
И МЕНТАЛЬНЫМ ЗДОРОВЬЕМ

Перевод
Дарьи Кириенко

МИОО

Mark Coogan, Scott Douglas

Personal Best Running

Coach Coogan's Strategies
for the Mile to the Marathon

HUMAN KINETICS

Спорт-драйв

Марк Куган, Скотт Дуглас

Бег на личный рекорд

Как реализовать свой потенциал,
не жертвуя физическим
и ментальным здоровьем

Перевод с английского Дарьи Кириенко

Москва
МИФ
2025

Оглавление

Доступ к видео в Сети	10
Предисловие	12
Введение	14
Часть 1	17
1. Принципы тренировок Марка Кугана	19
2. Создание благоприятной среды для тренировок	42
3. Быть сильным и здоровым	55
4. Как увеличить скорость бега силой разума	93
5. Не переставать учиться	116
Часть 2	129
6. Бег на соревнованиях — это навык, которым можно овладеть	131
7. Как следовать планам тренировок	144
8. Тренировки и соревнования на милю	171
9. Тренировки и соревнования на 5 км	193
10. Тренировки и соревнования на 10 км	214
11. Тренировки и соревнования на 15 км и полумарафон	239
12. Подготовка к марафону и как бежать марафон	269
13. Подготовка к участию в нескольких соревнованиях в течение короткого периода	305
14. Тренировки для быстрого перехода с одной дистанции на другую	325
Об авторах	348
Благодарности	350

Предисловие

Моя профессиональная беговая карьера стартовала в начале лета 2018 года, когда я присоединилась к команде Марка Кугана в Бостоне и он стал моим тренером. Я была молода, только что окончила колледж и имела довольно наивное представление о профессиональном спорте. С тех пор я прошла отбор на три чемпионата мира, завоевала серебряную медаль на чемпионате мира по легкой атлетике в помещении, вошла в олимпийскую сборную, выиграла два национальных титула и установила два национальных рекорда. Я говорю об этом со всей скромностью и только потому, что эта информация важна в контексте книги. Все эти достижения были бы невозможны без исключительной тренерской работы Марка.

Мы с Марком решили, что на моем первом чемпионате мира я сосредоточусь на беге на 5 км. Весь сезон, предшествовавший чемпионату, Марк говорил мне: «Просто пробеги 12,5 круга на скорости 72 секунды на круг». Он повторял это снова и снова, на тренировках или в конце телефонного разговора. Я отвечала немногословно и, как правило, без особого энтузиазма: «Ага, спасибо, Марк». На самом же деле это помогло мне представить и принять идею бега именно в таком темпе на нужной мне дистанции. На чемпионате мира 2019 года я показала личный рекорд — 14:58.17, то есть 72 секунды на круг на протяжении 12,5 круга, как не уставал повторять Марк.

Марк умеет упрощать необходимую нагрузку. В то же время он абсолютно уверен в своих спортсменах. Он понимает их способности и знает, что им нужно. Он никогда не просит меня выполнять то, что выше моих возможностей. Он всегда говорит о тренировках так, как будто они не представляют собой ничего особенного. Когда я только пришла в команду, тренировки оказались сложнее, чем то, к чему я привыкла. Явная уверенность Марка в том, что все эти нагрузки

мне под силу, поражала меня. Вскоре я раскусила, что к чему, и поняла, что мне нужно изменить образ мышления. Марк редко заостряет внимание бегунов на трудности предстоящей тренировки. Но если уж он сказал, что будет сложно, можно не сомневаться в его словах.

Я говорю, что наконец раскусила, что к чему. Но Марк может со мной не согласиться. Он знает, что я иногда слишком переживаю из-за предстоящей сложной тренировки, но сам он сохраняет спокойствие. Помню, как однажды, предвидя мою реакцию и желая, чтобы все прошло гладко, Марк сказал, что мне предстоит быстро пробежать 3000 м (меее чем за 9:00). Больше он ничего не добавил. Пробежав 3 км за 8:51, я спросила, будем ли мы делать еще что-то в завершение тренировки. Он ответил: «Да, через 10 минут ты повторишь то же самое». Я ушам своим не могла поверить, но времени на реакцию у меня почти не было, поэтому я просто выполнила то, что он сказал. На этот раз я пробежала за 8:53. Я была потрясена! Он слишком хорошо меня знал. Знал, на что я способна, и знал, как яотреагирую. Это лишь один из примеров его тренерского мастерства.

В этой книге Марк делится своим тренерским опытом, стратегиями и философией. Марк уже давно — часть мира бега, он сам участвовал в соревнованиях на мировой арене как спортсмен, воспитывает свою семью в этом виде спорта и тренирует спортсменов Национальной ассоциации студенческого спорта и профессионалов. Он многое сделал и многое видел, и сейчас он признанный опытный тренер. Еще он большой поклонник бега — постоянно следит за соревнованиями и может назвать участников и результаты забегов многолетней давности. Высокоэффективные тренировочные программы Марка построены на базе его знаний и опыта.

Эта книга открывает доступ к мудрости Марка во всех аспектах бега. Он часто говорит о нашей тренировочной группе: «У нас нет никаких секретов». Теперь у нас их точно нет, потому что все, что он говорит нам на тренировках, можно найти на этих страницах, доступных читателям во всем мире. Эта книга — фантастическая возможность для новичков и опытных бегунов поучиться у одного из лучших.

Введение

Вы — занятой человек, который хочет преуспеть в беге, но при этом не готов посвятить бегу всю жизнь. Я могу вам помочь.

Я тренировал участников Олимпийских игр, обладателей национальных и мировых рекордов, чемпионов страны и Национальной ассоциации студенческого спорта. У них всех в жизни были более важные вещи, чем бег. Они достигали вершин в спорте и при этом оставались прекрасными друзьями и членами семей и наслаждались жизнью. В этой книге я научу вас, как сделать то же самое. Вы узнаете, как стать счастливым и здоровым бегуном, который к тому же, как говорят в Массачусетсе, бегают на бешеной скорости.

В этой книге собрано все, чему я научился за тридцать с лишним лет работы с бегом на самом высоком уровне как спортсмен и как тренер. Вы сможете извлечь пользу из ошибок и уроков моей беговой карьеры, в которой я прошел путь от далеко не первых мест на университетских соревнованиях до участия в Олимпийских играх. На этом пути я входил в десятку лучших бегунов США на каждой дистанции: от мили до марафона. Кого бы я ни тренировал: студентов колледжа или элитную профессиональную команду, — я продолжал совершенствовать свою программу. И теперь мне очень хочется поделиться ею.

Что входит в книгу

Эта книга состоит из двух частей. В первой я опишу основные составляющие хорошего бега. В главе 1 представлены пять моих тренировочных принципов. В главе 2 показано, зачем и как создавать здоровую тренировочную среду. Очень важно получать удовольствие

от бега, независимо от того, насколько вы амбициозны. Еще важно быть здоровым и сильным, чтобы иметь возможность тренироваться на том уровне, на котором вы хотите. Об этом мы поговорим в главе 3. В главе 4 я расскажу о простых психологических приемах, которые позволят максимально раскрыть ваш физический потенциал. В заключительной главе первой части я расскажу, как использовать всю информацию о беге, которая вам доступна, включая данные с ваших гаджетов. Хороший тренер настраивает человека на то, что он может добиться успеха самостоятельно. Из первых пяти глав вы узнаете о том, почему я строю свои тренировочные программы именно так.

Вторая часть посвящена тонкостям тренировок и соревнований. Как вы, вероятно, знаете, успешные выступления на соревнованиях просто так не случаются, независимо от вашей физической подготовки. Поэтому вторая часть начинается с главы, посвященной овладению навыками соревноваться. За ней следует глава 7 — руководство по выполнению тренировочных планов, о которых пойдет речь в остальной части книги. В ней я описываю основные виды тренировок, которые встречаются в планах, рассказываю, зачем и как их выполнять.

Далее следует то, что вы, вероятно, назвали бы основным блюдом. Главы с 8-й по 12-ю содержат планы тренировок и рекомендации по соревнованиям на наиболее популярных дистанциях: милья, 5 км, 10 км, 15 км, полумарафон и марафон. В каждой главе есть более короткий и более длинный варианты плана. В каждом из этих вариантов есть три уровня недельного километража на выбор. Я все предусмотрел! (В главе 7 описано, как выбрать план подходящей продолжительности и с нужным объемом бега.)

Главы 13 и 14 несколько отличаются от того, что можно найти в других книгах по бегу. Глава 13 предназначена для бегунов, предпочитающих участвовать в соревнованиях на немарафонские дистанции (например, 5 км в эти выходные и 10 миль в следующие). Сначала я показываю восьминедельный план подготовки к предстоящей серии стартов. А затем — восьминедельный план для самого соревновательного сезона. Как и в предыдущих главах, в планах есть три диапазона недельного объема бега на выбор.

Бег на личный рекорд

Наконец, глава 14 рассказывает, как использовать физическую форму, набранную при подготовке к полумарафону и марафону, в качестве основы для будущих успехов на гораздо более коротких дистанциях. Графики охватывают три таких перехода — от марафона к 5 км, от марафона к 10 км и от 15 км или полумарафона к 5 км или миле. Опять же, в планах есть три диапазона недельного пробега.

По всей книге вы найдете краткие статьи о бегунах, которых я тренировал. Я выделил те части их историй, которые иллюстрируют один или несколько моих тренерских принципов. Я надеюсь, что вы увидите, что это счастливые, здоровые, всесторонне развитые люди, которые к тому же очень быстро бегают. Хотите быть похожими на них? Тогда давайте приступим к работе!