

## РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ИНТЕНСИВНОСТИ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК СПОРТСМЕНОВ

Характеристика спортсменов	Общий объём работы	Относительный объём нагрузок малой интенсивности	Источник
Сборная юниоров по гребле, Германии; 36 человек	97 км в неделю, около 4500 км. в год; 1050-1150 часов в год	С середины октября до конца июня – 95% работы сделано в 1-2 зоне	Arne Guellich, Stephen Seiler, Eike Emrich Training Methods and Intensity Distribution of Young World-Class Rowers / <i>International Journal of Sports Physiology and Performance</i> , 2009, 4, 448-460
Сильнейшие гребцы Норвегии 1970-2001гг; выиграли 28 золотых, 15 серебряных, 8 бронзовых медалей на ЧМ, ЧЕ и ОИ	Время тренировки увеличилось с 924 до 1128 час в год, включая 2-3 сбора в горах-24 ч/неделю	75% гребли выполняется до уровня лактата 4мм/л, наибольший сдвиг отмечен в 1-ой зоне (лактат до 2 мм /л)	Fiskerstrand A, Seiler KS. Training and performance characteristics among Norwegian international rowers 1970-2001. <i>/ Scand J Med Sci Sports. 2004 Oct; 14(5):303-10.</i>
Олаф Туфта, Олимпийский чемпион 2004-08 гг.	1100 часов в сезоне 2004	92% выполнено до уровня лактата 4 мм/л	S. Seiler, E. Tonnessen, Intervals, Thresholds, and Long Slow Distance: the Role of Intensity and Duration in Endurance Training / <i>Sportscience</i> , 2009, vol. 13, <a href="http://www.sportsci.org/2009/ss.htm">http://www.sportsci.org/2009/ss.htm</a>
18 гребцов британского национального уровня, 2 группы	1148 км за 12 недель; 8-10 занятий в неделю	Тренировка умеренной интенсивности (64-75% от МПК) дала такой же сдвиг, как «смешанная», где 30% работы была интенсивной -3-4 зона	Ingham, S.A., Carter, H., Whyte, G.P., and Doust, J.H. (2008) Physiological and performance effects of low versus mixed intensity rowing training. / <i>Medicine and Science in Sports and Exercise</i> , 40 (3), 579-584.
Сборная юниоров гребцов Германии	Тренировка накануне ЧМ (5 недель);	Нагрузки ниже уровня 4 мм (гребля и неспецифические упражнения) составляли 77-83% общего объёма	Steinacker, J. M., Lormes, W., Lehmann, M., & Altenburg, D. (1998). Training of rowers before world championships. / <i>Medicine and Science in Sports and Exercise</i> , 30, 1158-1163.