

**Тренировка
выносливости в
подготовке регбиста**

Продолжительность работы	% Аэробные механизмы	% Анаэробные механизмы
0-10 сек	6	94
0-15 сек	12	88
0-20 сек	18	82
0-30 сек	27	73
0-45 сек	37	63
0-60 сек	45	55
0-75 сек	51	48
0-90 сек	56	44
0-120 сек	63	37
0-180 сек	73	27
0-240 сек	79	21

Анаэробный (алактатный) источник энергообразования имеет важное значение в кратковременной работе высокой мощности, характерной для игроков полузащиты и защиты.



Анаэробный (лактатный) источник энергообразования обеспечивает работу в пределах от 30 с до 4-5 мин., характерной для игроков защитных линий и отчасти нападения.

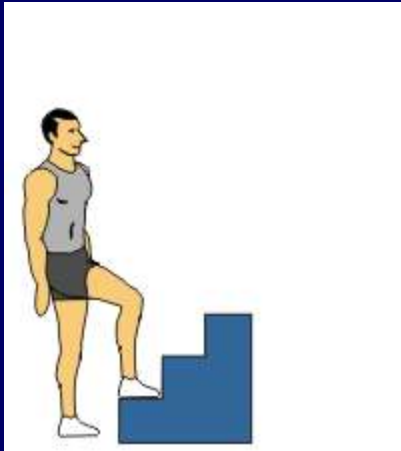


Аэробные механизмы имеют важное значение в продолжительной работе, характерной для игроков всех линий.



Аэробные упражнения

- Короткая аэробная работа - от 2 мин до 8 мин (lactic/aerobic)
- Средняя аэробная работа - 8 до 30 мин. (преимуществв.аэробная))
- Длительная аэробная - 30 мин + (aerobic)



Анаэробные упражнения

- Короткая анаэробная работа – менее 25 сек (безлактатная)
- Средняя анаэробная работа - 25 - 60 сек (лактатная)
- Длительная анаэробная работа - 60 -120 сек (лактат + аэробная)

Таблица 3

Основные характеристики работы на выносливость в
тренировке регбистов

% от макс. интенсивности	Главные обеспечивающие системы	Время упражнений	Соотношение времени упражнения и отдыха
90-100	Креатин-фосфатная	5-10 секунд	1:12 → 1:20
75-90	Быстрая гликолитическая	15-30 секунд	1:3 → 1:5
30-75	Смешанная (быстрая гликолитическая и аэробная)	1-3 минуты	1:3 → 1:4
20-35	Аэробная	> 3 минут	1:1 → 1:3

Таблица 2

Варианты интервальной работы регбистов на коротких отрезках

№ п.п.	Дистанция	Число повторений	Серий	Отдых между повторениям и	Отдых между сериями	Интенсивность, % от макс.
1	150 м	5	3	90 сек	3.5 мин	85
2	200 м	6	1	2 мин		80
	150 м	4	1	90 сек		85
	100 м	5	1	60 сек		85
3	130 м	4	2	90 сек		80
	180 м	6	1	90 сек		85
	120 м	4	1	90 сек		85

Таблица 1

Варианты длительной интервальной работы

№	Дистанция, м	Интенсивность, в % от максимума	Число повторений, раз	Число серий	Отдых между повтор., мин	Отдых между сериями, мин
1	400	70-75	3	3	2	4
2	300	75-80	5	2	1,5	3
3	300- 100- 150	45-50 100 45-50	6-8	1	-	-

Таблица 4

Основные варианты тренировки аэробных возможностей регбистов и гликолитического механизма энергообеспечения

Аэробный режим 1		Аэробный режим 2	
Быстрый бег со скоростью 14-20 км/час		Быстрый бег со скоростью 14-22 км/час – 1 км/час в каждом блоке	
Восстановительный бег со скоростью 7-10 км/час			
Быстрый бег 60 сек	Восстанавливающий бег 60 с	Бег в среднем темпе 60 сек	Восстанавливающий бег 180 с
Быстрый бег 40 сек	Восстанавливающий бег 40 с	Быстрый бег 30 сек	Восстанавливающий бег 90 с
Быстрый бег 30 сек	Восстанавливающий бег 30 с	Максимально быстрый бег 10 сек	Восстанавливающий бег 20 с
Быстрый бег 20 сек	Восстанавливающий бег 20 с	Быстрый бег 30 сек	Восстанавливающий бег 30 с
Быстрый бег 10 сек	Восстанавливающий бег 10 с	Бег в среднем темпе 60 сек	Восстанавливающий бег 60 с
Повторение 6 раз с 2-мин. отдыхом		Повторение 6 раз с 3-мин. отдыхом	
Анаэробный режим 3- гликолитический		Анаэробный режим 4 - гликолитический	
Быстрый бег со скоростью 16-22 км/час		Быстрый бег – 1 км/час в каждом блоке	
Восстановительный бег со скоростью 7-10 км/час			
Спринт 60 сек	Восстанавливающий бег 180 с	Спринт 60 сек	Восстанавливающий бег 180 с
Спринт 40 сек	Восстанавливающий бег 120 с	Спринт 40 сек	Восстанавливающий бег 120 с
Спринт 30 сек	Восстанавливающий бег 90 с	Спринт 30 сек	Восстанавливающий бег 90 с
Спринт 20 сек	Восстанавливающий бег 60 с	Спринт 20 сек	Восстанавливающий бег 60 с
Спринт 10 сек	Восстанавливающий бег 30 с	Спринт 10 сек	Восстанавливающий бег 30 с
Повторение 4 раза с 2-мин. отдыхом между блоками			

Формулы интервальной тренировки регбистов в смешанном аэробно-анаэробном режиме

Смешанный режим – аэробно-анаэробный 1		Смешанный режим – аэробно-анаэробный 2	
Быстрый бег со скоростью 14-22 км/час		Быстрый бег со скоростью 14-22 км/час – 1 км/час в каждом блоке	
Восстановительный бег со скоростью 7-10 км/час			
Бег в среднем темпе 60 сек	Восстанавливающий бег 180 с	Бег в среднем темпе 60 сек	Восстанавливающий бег 180 с
Быстрый бег 30 сек	Восстанавливающий бег 90 с	Быстрый бег 30 сек	Восстанавливающий бег 90 с
Максимально быстрый бег 10 сек	Восстанавливающий бег 20 с	Максимально быстрый бег 10 сек	Восстанавливающий бег 20 с
Быстрый бег 30 сек	Восстанавливающий бег 30 с	Быстрый бег 30 сек	Восстанавливающий бег 30 с
Бег в среднем темпе 60 сек	Восстанавливающий бег 60 с	Бег в среднем темпе 60 сек	Восстанавливающий бег 60 с
Повторение 6 раз с 2-мин. отдыхом		Повторение 6 раз с 3-мин. отдыхом	

Смешанный режим – аэробно-анаэробный 3		Смешанный режим – аэробно-анаэробный 4	
Быстрый бег со скоростью 14-22 км/час		Быстрый бег со скоростью 14-22 км/час – 1 км/час в каждом блоке	
Восстановительный бег со скоростью 7-10 км/час			
Бег в среднем темпе 120 сек	Восстанавливающий бег 180 с	Бег в среднем темпе 120 сек.	Восстанавливающий бег 180 с
Бег в среднем темпе 60 сек	Восстанавливающий бег 90 с	Бег в среднем темпе 60 сек.	Восстанавливающий бег 90 с
Быстрый бег 30 сек	Восстанавливающий бег 60 с	Быстрый бег 30 сек.	Восстанавливающий бег 30 с
Быстрый бег 20 сек	Восстанавливающий бег 20 с	Бег в среднем темпе 60 сек	Восстанавливающий бег 90 с
Максимально быстрый бег 20 сек	Восстанавливающий бег 10 с	Бег в среднем темпе 120 сек.	Восстанавливающий бег 180 с
Повторение 4 раза с 2-мин. отдыхом			