



ГЛОССАРИЙ

Термин	Определение
Ускорение	Увеличение скорости, например, ускорение до достижения 95% от СПР _{макс} .
Акт. Восст.	Восстановительная тренировка, в основном, включающая физические упражнения без отягощения (например, езда на велосипеде, плавание, планеризм/степпинг, гребля с интенсивностью 70 % от ЧСС _{макс}), очень легкий тренировочный режим.
Подвижность	Тренировка подвижности состоит из коротких резких спринтов и физических нагрузок, выполняемых с максимальной интенсивностью. Однако, в данный вид тренировок дополнительно включаются постоянные изменения направления движения. Таким образом, тренируется способность к ускорению, замедлению скорости, изменению направления движения и затем снова увеличению скорости. Соотношение работы к отдыху при данном виде тренировки составляет 1:10, интенсивность тренировки от легкой до умеренной.
уд·мин⁻¹	Частота сердечных сокращений (количество ударов сердца в минуту) является индикатором интенсивности физических нагрузок.
Инт. скорость	При данном виде тренировок соотношение работы к отдыху попадает между обычной скоростной и скоростно-силовой тренировкой, например, 1:7. Таким образом, нагрузка при данном виде тренировок больше, чем при нормальной скоростной тренировке, в связи с более короткими периодами восстановления и более длинной дистанцией бега.
Высокая инт.	Бег с темпом высокой интенсивности должен быть "тепловым бегом" или 3/4 от максимального темпа бега ($\approx 18 \text{ км} \cdot \text{час}^{-1}$ или 85-95% ЧСС _{макс}), интенсивность физической нагрузки от высокой до очень высокой.



Термин	Определение
ЧССмакс	Частота сердечных сокращений используется как индикатор интенсивности физических нагрузок.
% ЧССмакс	Интенсивность физической нагрузки, выраженная как процент от максимальной частоты сердечных сокращений.
% СПРмакс	Скорость бега, выраженная как процент от максимальной скорости.
Отрезки	Количество кругов вокруг стадиона, которые необходимо выполнить.
Низкая инт.	Бег с низкой интенсивностью (65-75% ЧССмакс) с целью увеличения аэробной мощности и восстановления, легкий и комфортный бег $\approx 12 \text{ км} \cdot \text{час}^{-1}$.
Макс. нагрузка	Бег с максимальной интенсивностью ($>95\%$ ЧССмакс) с целью улучшения показателей скорости бега и/или скоростной выносливости, бег с максимальной скоростью.
Средняя инт.	Бег со средней интенсивностью (76-85% ЧССмакс) с целью улучшения аэробной функциональной подготовленности или базовой скорости, интенсивность бега от некомфортного до напряженного $\approx 15 \text{ км} \cdot \text{час}^{-1}$.
Мин (')	Общая длительность выполнения определенного физического упражнения, выраженная в минутах.
Пас. Восст.	Пассивное восстановление ($< 65\%$ ЧССмакс) в форме полного покоя, массажа, сауны/джакузи или растяжек, очень легкая интенсивность.
Повт.	Количество повторений, которые необходимо выполнить в пределах 1 комплекса упражнений.
RPE	Шкала индивидуального восприятия физической нагрузки (шкала Борга), выраженная в виде шкалы от 0 до 10.



Термин	Определение
Сек (")	Общая длительность определенного физического упражнения в секундах.
Комплекс	Количество физических упражнений определенного вида, которые необходимо выполнить. Обычно состоят из определенного количества циклов или повторений.
Скорость	100% интенсивность физической нагрузки, за которой следует полное восстановление.
Скоростная вынос.	Тренировка скоростной выносливости (> 95% ЧСС(макс), почти максимальная интенсивность, неполное восстановление, бег от тяжелой до очень тяжелой интенсивности $\approx 21 \text{ км} \cdot \text{час}^{-1}$.
Спринты	Бег с максимальной скоростью на ограниченной дистанции.
Силовая нагрузка	Использование работы с весом или силовых физических упражнений для повышения силовых характеристик и характеристик мощности.
Темповой бег	Обычный бег, при котором скорость бега должна постоянно сохраняться.