

برنامه تمرینی ۶ ماهه اسکیت سرعت

قبل از این که برنامه تمرین ۶ ماهه را شروع کنید ، مطمئن شوید که توانایی این را دارید که یک ساعت به صورت تفریحی اسکیت کنید. این برنامه به طور معمول یک فصل مسابقات تابستانی را پوشش می دهد و طوری طراحی شده که شما را برای آخر فصل به بهترین آمادگی می رساند . نگران نباشید ساختار برنامه روی زمان و مسافت است و بهتر است شما روی سیستم اروبیک تمرکز کنید و تنظیم ضربان قلب در طی تمرین بسیار مهم می باشد . سرعت به تدریج اضافه خواهد شد بنابر این سعی نکنید تایم خود را در هنگام تمرین همانند مسابقات پایین بیاورید.

ماه اول تا سوم

هدف: ساختن اروبیک پایه قوی و هموار و بالا بردن مهارت تکنیک پایه اسکیت

تمرینات: اسکیت کردن طولانی از ۱ تا ۲ ساعت به صورت سه یا چهار بار در هفته. هر تمرین را با نرمش شروع کنید و ۱۰ دقیقه به صورت نرم و سبک برای گرم کردن اسکیت کنید و پس از اتمام تمرین هم ۱۰ دقیقه برای سرد کردن نرم اسکیت کنید.

شدت: ضربان قلب را در ۶۵ تا ۷۵ درصد ماکزیمم نگه دارید.

نکته: با افرادی که از لحاظ مهارت هم سطح شما هستند تمرین کنید . به صورت صف پشت هم قرار بگیرید. از مسابقه دادن با همدیگر اجتناب کنید چون اسکیت کردن با سرعت بالا هدف تمرینی شما را خراب خواهد کرد.

ماه چهارم

هدف: افزایش سرعت و نیرو . روی اولین مسابقه فصل تمرکز کنید.

تمرینات: سه بار اسکیت کردن در هفته به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه و یک بار اسکیت کردن در هفته در شیب برای تقویت قوای عضلات پاها.

شدت: بال بردن ضربان تا ۸۰ درصد. برای تمرین در شیب آرام حرکت کنید و رنج اروبیک را روی ۶۵ تا ۷۵ درصد نگه دارد. البته اگر می توانید و گر نه فشار را کمتر کنید. هدف بیشتر روی پاهای شماست نه ریه ها. توجه داشته باشید که حتما ۱۵ دقیقه برای گرم کردن و ۱۵ دقیقه برای سرد کردن بدن وقت صرف کنید.

نکته: مانند سه ماه اول تمرینات را به صورت صف دنبال هم انجام دهید و سعی کنید به نفر جلویی نزدیک شوید.

مسابقات: وارد یک مسابقه ۱۰ کیلومتر شوید و با یک گروه شروع کنید و سعی کنید اسکیت باز جلویی را بگیرید اگر هنوز توانایی آن را ندارید نگران نباشید با یک گروه دیگر امتحان کنید.

منبع: کتاب اینلاین اسکیت ، مارک پاول

نویسنده: خانم فتحی

ماه پنجم و ششم

هدف: راه یابی به مسابقه و به جلو رفتن

تمرینات: دو تا سه بار اسکیت کردن در هفته به مدت ۴۵ دقیقه تا یک ساعت . تا آنجا که ممکن است با بقیه تمرین کنید. یک مسابقه را شبیه سازی کنید و تمام مراحل مانند کندن ، هول دادن ، رد کردن، نفس گیری کردن و افزایش سرعت در انتهای مسیر را تمرین کنید.

شدت: تا آنجا که می توانید سریع اسکیت کنید و شدت ضربان قلب خود را به ۸۵ تا ۹۰ در صد برسانید.

نکته: حتما یک روز تمام را در وسط تمرینات استراحت کنید.

مسابقات: در ماه آخر شما آماده مسابقه هستید . قبل از هر مسابقه برنامه ریزی داشته باشید .



منبع: کتاب اینلاین اسکیت ، مارک پاول

نویسنده: خانم فتحی