

WORLD CLASS CYCLE **05**

01. РАЗМИНКА

02. ТЕМП

03. ХОЛМЫ

04. СМЕШАННЫЙ РЕЛЬЕФ

05. ИНТЕРВАЛЫ

06. СКОРОСТНАЯ РАБОТА

07. ПОДЪЕМ В ГОРУ

08. ДОРОГА ДОМОЙ/СТРЕТЧ

МУЗЫКА

- 01. Tell It To My Heart (Extended Mix) (5:38)**
- 02. Everyday (Extended Mix) (5:40)**
- 03. Insomnia (Extended Mix) (5:33)**
- 04. Desire (Don Diablo Extended Remix) (5:55)**
- 05. Dance With Me (6:17)**
- 06. This Is What It Feels Like (6:55)**
- 07. Breathe In (Extended Mix) (6:35)**
- 08. Shining (Extended Mix) (3:21)**
- 09. Take Me Home, Country Roads (2:47)**

АЛЬТЕРНАТИВНЫЕ ФОРМАТЫ ТРЕНИРОВКИ

30 – минутный формат 1

Трек 1	Разминка
Трек 2	Темп
Трек 3	Холмы
Трек 4	Смешанный рельеф
Трек 5	Интервалы
Трек 8	Дорога домой/Стретч

30 – минутный формат 2

Трек 1	Разминка
Трек 3	Холмы
Трек 4	Смешанный рельеф
Трек 5	Интервалы
Трек 7	Подъем в гору
Трек 8	Дорога домой/Стретч

60 – минутный формат

Трек 1	Разминка
Трек 2	Темп
Трек 3	Холмы
Трек 4	Смешанный рельеф
Трек 5	Интервалы
Трек 6	Скоростная работа
Трек 3	Холмы
Трек 6	Скоростная работа
Трек 7	Подъем в гору
Трек 8	Дорога домой/Стретч

ОБОЗНАЧЕНИЯ

ТЕМП

rpm - оборотов в минуту

1/4 - езда в 1/4 доли

1/2- МЕДЛЕННЫЙ – езда в 1/2 доли

3/4 - СРЕДНИЙ – езда в 3/4 доли

3/4+ - УСКОРЕНИЕ - догоняя и/или езда почти в долю

3/4++ - Быстрый темп

1/1 - В ДОЛЮ (на каждый счет)

1/1+ - Чуть быстрее чем темп музыки

СОПРОТИВЛЕНИЕ

A - Атакующее сопротивление

B - базовое сопротивление

C - сопротивление для подъема

R - гоночное сопротивление

+ - увеличить сопротивление

- - убавить сопротивление

• - оставить сопротивление неизменным

↓ - понижение интенсивности

↑ - повышение интенсивности

01. РАЗМИНКА

время на видео 0:24

1/1 = 122rpm

ФОКУС ТРЕКА

Дайте четкие команды **П.С.Т**
П-позиция, **С-сопротивление**, **Т-темп**,
чтобы каждый участник группы смог
успешно двигаться. Создайте
доброжелательную атмосферу и связь с
группой.

ПРОФИЛЬ ТРЕКА

3 легких ускорения, что бы настроиться
на работу. Во 2 и 3 блоке ускорения по
45 сек.

	Музыка	Позиция	Сопротивление	Темп
1	00:00 8x8	Ride Easy	B	3/4
	00:32 8x8	Ride easy <i>круг плечами</i>	+	1/2
	01: 04 4x8	Racing	+	1/1
2	01:36 8x8	Ride Easy	•	1/2
	02:07 4x8	Ride Easy	+	3/4
	02:24 4x8	Ride Easy	•	3/4+
	02:40 16x8	Racing	•	1/1
3	3:25 32x8	ПОВТОРИТЬ БЛОК 2		

02. ТЕМП время на видео 06:05

1/1 = 126rpm

ФОКУС ТРЕКА

Используйте разный характер голоса, чтобы передать контрасты трека, при этом оставьте его доброжелательным и побудительным.

ПРОФИЛЬ ТРЕКА

3 блока с увеличением времени работы в каждом последующем блоке.

	Музыка	Позиция	Сопротивление	Темп
1	00:00 4x8	Ride Easy	B	3/4
	00:18 4x8	Ride Easy	+	1/2
	00:31 4x8	Standing Climb	C	1/2
	00:48 4x8	Standing Climb	+	1/2
	01:03 8x8	↑ ускориться на последние 8 счетов Racing	R	1/1
2	01:33 4x8	Recovery	•	1/2
	01:48 4x8	Ride Easy	+	1/2
	02:05 4x8	Standing Climb	C	1/2
	02:19 4x8	Power Climb	•	1/2
	02:34 4x8	Standing Climb	+	1/2
	02:50 8x8	↑ ускориться на последние 8 счетов Racing <i>Forward</i>	- до R	1/1
3	03:20 28x8	ПОВТОРИТЬ БЛОК 2		
	05:07 8x8	Aero - racing	•	1/1

03. ХОЛМЫ время на видео 11:55

1/1=64rpm

ФОКУС ТРЕКА

Постарайтесь мотивировать вашу группу выйти на свой максимум в этом треке. Продумайте команды, чтобы передать усилие, которое они должны чувствовать.

ПРОФИЛЬ ТРЕКА

3 блока, с небольшими атаками в конце 2 и 3 блоков.

	Музыка	Позиция	Сопротивление	Темп
1	00:00 4x8	Ride Easy	B	1/1
	00:15 4x8	Standing Climb	+	1/1
	00:30 2x8	Standing Recovery	•	1/4
	00:38 4x8	Power Climb	C	1/1
	00:53 2x8	Standing Recovery	+	1/4
	01:00 2x8	Standing Recovery	+	1/2
	01:08 4x8	Standing Climb	+	1/1
	01:23 4x8	Standing Climb	+	1/1
	01:38 2x8	Standing Recovery	•	1/4
2	01:46 4x8	Ride Easy	-	1/1
	02:00 4x8	Power Climb	C	1/1
	02:15 2x8	Standing Recovery	+	1/4
	02:23 2x8	Standing Recovery	+	1/2
	02:30 12x8	Standing Climb	+	1/1
	03:15 4x8	Standing Attack	•	1/1+
3	03:30 30x8	ПОВТОРИТЬ БЛОК 2		

04. СМЕШАННЫЙ РЕЛЬЕФ время на видео 17:30

1/1 = 134rpm

ФОКУС ТРЕКА

Покажи контраст по сравнению с третьим треком, передайте лёгкость и веселье трека. Объясните группе разницу между сопротивлением для подъема и ускорения.

ПРОФИЛЬ ТРЕКА

Первый блок только скоростная работа, 2 и 3 одинаковые блоки со смешанной работой.

	Музыка	Позиция	Сопротивление	Темп
1	00:00	8x8 Ride Easy	B	3/4
	00:31	6x8 Ride Easy	+	1/2
	00:50	4x8 Ride Easy	•	3/4
	01:04	4x8 Ride Easy	+	3/4
	01:19	4x8 Ride Easy	R	3/4+
	01:33	8x8 Racing <i>Forward</i>	•	1/1
2	02:02	4x8 Ride Easy	•	3/4
	02:16	4x8 Ride Easy	+	1/2
	02:31	4x8 Standing Climb	C	1/2
	02:45	4x8 Standing Climb	+	1/2
	02:59	8x8 Racing <i>Forward</i>	R	1/1
	03:28	8x8 Aero - Racing <i>Forward</i>	•	1/1
3	03:57	32x8 ПОВТОРИТЬ БЛОК 2		

05. ИНТЕРВАЛЫ время на видео 23:32

1/1=95rpm

ФОКУС ТРЕКА

Самый интенсивный трек, подкрепите это передавая заряд и эмоции песни.

ПРОФИЛЬ ТРЕКА

4 блока с чередованием длинный и коротких отрезков работы.

	Музыка	Позиция	Сопротивление	Темп
1	00:00 12x8	Ride Easy	B	1/1
	00:31 4x8	Racing	R	1/1
	00:42 8x8	Standing Attack	A	1/1
2	01:02 1x8	Standing Recovery	•	1/2
	01:04 7x8	Ride Easy	-	1/1
	01:22 4x8	Racing	R	1/1
	01:32 8x8	Standing Attack	A	1/1
	01:52 4x8	Racing	•	1/1
	02:02 4x8	Ride Easy		1/2
	02:12 4x8	Standing Recovery	•	1/2
	02:22 4x8	Standing Attack	+	1/1
	02:32 4x8	Racing	•	1/1
	02:42 4x8	Standing Attack	+	1/1
	02:52 4x8	Racing	•	1/1
3	03:14 24x8	ПОВТОРИТЬ БЛОК 1		
4	04:04 48x8	ПОВТОРИТЬ БЛОК 2		

06. СКОРОСТНАЯ РАБОТА время на видео 29:52

1/1 = 130rpm

ФОКУС ТРЕКА

Восстановитесь после 5 трека. Расскажите группе, как ехать точно темп на долгих ускорениях.

ПРОФИЛЬ ТРЕКА

3 блока с длинными скоростными отрезками.

	Музыка	Позиция	Сопротивление	Темп
1	00:00 8x8	Ride Easy	B	1/2
	00:26 10x8	Ride Easy	+	3/4
	01:01 8x8	Ride Easy	R	3/4+
	01:37 12x8	Racing <i>Forward</i>	•	1/1
2	02:17 4x8	Ride Easy	-	1/2
	02:42 4x8	Ride Easy	+	3/4
	03:12 4x8	Ride Easy	+	3/4+
	03:51 8x8	Racing <i>Forward</i>	R	1/1
3	04:30 20x8	ПОВТОРИТЬ БЛОК 2		
	06:24 8x8	Aero - Racing	•	1/1

07. ПОДЪЕМ В ГОРУ время на видео 36:52

1/1 = 72rpm

ФОКУС ТРЕКА

Научите участников найти и поддерживать верное сопротивление.

ПРОФИЛЬ ТРЕКА

3 блока с постепенным увеличением горы.

	Музыка	Позиция	Сопротивление	Темп
1	00:00	5x8 Ride Easy	B	1/1
	00:26	4x8 Standing Climb	+	1/1
	00:39	8x8 Standing Climb	+	1/1
	01:07	2x8 Recovery	+	1/4
	01:14	4x8 Standing Climb	+	1/1
	01:27	4x8 Standing Climb	+	1/1
	01:41	4x8 Standing Recovery	-	1/2
	01:50	4x8 Ride Easy	-	1/1
2	02:06	5x8 Power Climb	C	1/1
	02:20	5x8 Standing Recovery <i>отдых</i>	+	1/4
	02:41	8x8 Standing Climb	+	1/1
	03:07	4x8 Standing Attack	•	1/1
	03:24	8x8 Power Climb	-	1/1
	03:47	4x8 Seated Recovery	-	1/2
3	04:01	34x8 ПОВТОРИТЬ БЛОК 2		
	05:54	4x8 Standing Climb	•	1/1
	06:07	8x8 Standing Attack	•	1/1

08. ДОРОГА ДОМОЙ/СТРЕЙЧ время на видео 43:42

1/1=115rpm

ФОКУС ТРЕКА

Отметьте завершение тренировки.
Помогите группе с восстановлением и стретчем.

ПРОФИЛЬ ТРЕКА

Самая ровная и комфортная дорога для восстановления и стретча.

Музыка			Позиция	Сопротивление	Темп
00:00	4x8	Seated Recovery		B	1/2
0:16	2x8	Ride Easy		•	1/2
0:24	4x8	Ride Easy		+	3/4+
0:40	4x8	Ride Easy		+	3/4
0:56	8x8	Racing		R	1/1
01:27	4x8	Ride Easy		B	1/2
01:43	4x8	Круг плечами, сойти с велосипеда			
01:58	2x8	Стретч квадрицепса П			
02:06	2x8	Стретч задней поверхности бедра П			
02:14	2x8	Стретч квадрицепса Л			
02:22	2x8	Стретч задней поверхности бедра			
02:30	2x8	Стретч спины, держась за руль потянуться тазом назад			
02:38	2x8	Грудь наверх, держась за руль			
02:46	4x8	Стретч ягодичной мышцы П			
03:01	4x8	Стретч ягодичной мышцы Л			

ГЛОССАРИЙ

ОСНОВНЫЕ CYCLE ПОЗИЦИИ

В поездке мы используем различные ездовые позиции. Они по-разному задействуют тело и рабочие мышцы. Смена позиций приносит максимальную пользу, предупреждая перенапряжение тела и привнося разнообразие в поездку, что очень важно для велотренировки в зале. Ряд позиций используется при конкретном темпе или сопротивлении, т. к. предназначены для такой скорости, подъема, силы или отдыха. Другие используются при любом темпе и сопротивлении. Ваша цель - ехать эффективно и точно в каждой позиции, требуя того же от участников.

НАСТРОЙКА БАЙКА

Перед началом занятия проведите 'быструю проверку на байке', чтобы убедиться: нога в колене чуть согнута в нижней точке педального хода.

ВЫСОТА СЕДЛА

Ногами на 12 и на 6 часов, выньте ступню из фиксатора и пятку разместите на педали. При прямой ноге ваша пятка должна лишь чуть касаться педали. Если пятка легко дотягивается и колено согнуто, то седло слишком низко.

Если вы не дотягиваетесь до педали без перекоса таза, то сиденье слишком высоко. Разместив стопу в креплении, проверьте наличие легкого сгиба в колене. Оптимальный угол составляет 25 градусов.

СЕДЛО ВПЕРЕД И НАЗАД

Поставив педали на 3 и на 9 часов, разместите седло, чтобы переднее колено было в линию с педальной осью или ремешком передней педали. Если колено позади педальной оси, седло нужно подвинуть чуть вперед. Если же колено впереди оси, то сиденье сдвинуть назад.

ВЫСОТА РУЛЯ

Высота руля должна быть вровень с седлом или чуть ниже для максимальной работы мышц и в выхода силы. В конце концов, высота руля лишь для комфорта участника. Участникам с болями в пояснице, лучше поднять руль чуть выше седла.

РУЛЬ ВПЕРЕД И НАЗАД

В Racing (гонке) должен быть прямой угол между предплечьем и торсом. Если ощущаете потребность сдвинуться вперед для достижения прямого угла, подвиньте руль чуть ближе к себе.

RACING/ГОНКА

Слой 1

- Наклон вперед от таза
- Руки вытяните вперед
- **Таз сдвиньте назад**
- Прямой угол между верхней частью руки и корпусом
- **Грудь поднята**
- **Плечи назад и вниз**
- **Согните руки в локтях**
- **Втяните живот и напрягите пресс**
- Удлините заднюю поверхность шеи и опустите подбородок
- Взгляд перед рулем
- Бедро, колени, лодыжки на одной линии

Слой 2

- Руки, согнутые в локтях, на боковинах руля
- Скользните назад в седле; ощутите ягодичные мышцы и заднюю поверхность бедра
- **Сильный пресс; верх тела неподвижен**
- **Сохраняйте равнение в колене, коленная чашечка сонаправлена с носком**

Это ездовая позиция, а не команда ехать быстрее. Тем не менее, обычно в ней мы едем с большей скоростью и интенсивностью и чуть повышенным сопротивлением. Не слишком тянитесь вперед в этой позиции, чтобы не перенапрячь поясницу, плечи или шею. Такая позиция дает шире опору и чуть меняет угол таза, чтобы задействовать ягодичные мышцы и задние мышцы бедра; это лучшее положение для более тяжелой работы. Используется в треках 1, 2, 4, 5 и 6.

RIDE EASY (ЛЕГКАЯ ЕЗДА)

Слой 1

- Наклон вперед от таза
- **Сидим сзади на седле**
- **Руки на ширине плеч**
- Прямой угол между верхней частью рук и корпусом
- Вытяните заднюю поверхность шеи, опустив подбородок
- **Грудь поднята**
- **Плечи назад**
- **Небольшой сгиб в локте**
- Верх тела расслаблен
- Бедро, колени, лодыжки на одной линии
- Коленная чашечка сонаправлена с носком
- Взгляд перед рулем

Слой 2

- Отведите плечи от ушей
- Верх тела расслаблен и отдыхает
- Руки широко, чтобы легче было дышать

RACING (FORWARD)/ГОНКА (АТАКУЮЩАЯ)

Слой 1

- Тяните руки вперед
- **Сдвиньтесь вперед**
- Прямой угол между верхней частью руки и корпусом
- **Грудь поднята**
- **Плечи назад и вниз**
- **Руки согните в локтях**
- **Пресс напряжен**
- Удлините заднюю поверхность шеи и опустите подбородок
- Взгляд перед рулем
- **Носки чуть опущены вниз**
- Бедро, колени, лодыжки на одной линии
- Коленная чашечка сонаправлена с носком

Слой 2

- Сдвиньтесь вперед в седле, чтобы колено оказалось над толчковой точкой
- Это больше задействует квадрицепсы
- Носки вниз, рисуем быстрые, маленькие круги стопами
- Тело неподвижно, бедра и верх тела; напрягите пресс, втяните живот

Используется при быстрой езде в треках 2, 4 и 6. Также иногда в треке 5 для смены рабочих мышц. Сдвигаясь вперед в седле и чуть опустив носки, мы получаем большую скорость ног. Колено оказывается над толчковой точкой педали, и тогда больше работают квадрицепсы.

AERO-RACING/АЭРОГОНКА

Слой 1

- Руки на внутренней перекладине 'D'
- **Сдвиньтесь вперед в седле**
- **Локти узко и опущены**
- **Опустите плечи вниз**
- Опустите верх тела
- Взгляд перед рулем
- **Носки направлены вниз**

Слой 2

- Опустите верхнюю часть тела, будто "сели на хвост" едущим впереди
- Нырните под ветер для большей аэродинамики.

Обычно используется в рабочих фазах в треках 2, 4 и 6 и иногда в треке 5 для большей мощности.

ПРИМЕЧАНИЕ: если на руле нет внутренней "D" перекладины, оставайтесь в позиции Racing/гонка.

STANDING CLIMB / ПОДЪЕМ СТОЯ

Слой 1

- Руки на концах руля, и хватка расслабленная
- Таз над передней частью седла
- Живот втянут, пресс напряжен
- Грудь поднята
- Плечи назад и вниз
- Локти узко, руки чуть согнутый
- Перенос веса тела из стороны в сторону
- Взгляд перед рулем

Слой 2

- Сильный кор для сильного подъёма
- Ощутите, как ягодичы касаются "клюва" седла
- Давите педали вниз, создавая максимум мощности
- Подтягивайтесь от руля для противодействия толканию вниз
- Вес тела на ногах, а не на руле

Перед тем, как встать, проверьте достаточность сопротивления. Стоя вы намного сильнее, т. к. толкаете педали всем телом. Сопротивления должно хватать для противовеса массе тела.

STANDING ATTACK / АТАКА СТОЯ

Слой 1

- Руки на "рогах" (концах) руля
- Перенесите вес тела чуть вперед
- Втяните живот
- Поднимите грудь
- Взгляд перед рулем

Слой 2

- Подайте бедра чуть вперед, ощутите квадрицепсы
- Сильный кор для сильных ног
- Фокус на передней части тела, включаем квадрицепс!
- Наклон вперед, включите квадрицепсы!

Эта позиция используется в треке 5 и на вершине подъема для смены рабочих мышц и коротких рывков с интенсивностью и силой.

Наклон вперед задействует квадрицепсы для взрывной силы.

POWER CLIMB/ СИЛОВОЙ ПОДЪЕМ (ПОДЪЕМ СИДЯ)

Слой 1

- Наклон вперед от таза
- Руки вытянуты вперед
- Таз сдвиньте назад
- Грудь поднята
- Плечи назад и вниз
- Руки согнуты в локтях
- Пресс напряжен, подтянут
- Тяните и толкайте
- Длинная тыльная сторона шеи и подбородок опущен
- Взгляд перед рулем
- Бедра и голенистопа на одной линии
- Коленная чашечка сонаправлена с носком

Слой 2

- Руки широко, что дает больше опоры для толкания
- Толкайте квадрицепсами и тяните задней частью бедра
- Большие круги стопами
- Тяните и толкайте
- Сидя сзади на седле, мы производим больше силы.

Силовой подъем сидя мы используем с тяжелой нагрузкой при более медленном темпе, работая над силой ног и выносливостью. Положение, как и в гонке/ Racing (таз назад). Широкая опора, отодвинутый таз и положение бедер дают телу лучшее положение для оптимальной генерации силы.

ПРИМЕЧАНИЕ: при увеличенной нагрузке важна верная техника педалирования. "Тяните и толкайте" ногами, одновременно для эффективной езды и во избежание рисования «квадратов» вместо кругов.

PULLBACK CLIMB/ ПУЛБЭК

- Легкий сдвиг таза назад, а верх тела остается вертикальным
- Живот втянут, пресс напрячь
- Грудь вверх
- Плечи назад и вниз
- Взгляд перед рулем

Слой 2

- Таз зафиксирован и мы чувствуем заднюю поверхность ног
- Легкий сдвиг назад, чтобы разогреть ягодичцы.

Эта позиция - легкий сдвиг таза назад. Обязательно инструктируйте о поднятой груди и напряженном прессе.

ОТДЫХ СТОЯ

Слой 1

- *Стоя на байке*
- *Грудь вверх и раскрыть*
- *Длинная спина*
- *Больше выпрямляйте ноги*
- *Пятки вниз*

Слой 2

- *Встаньте и отдохните*
- *Ощутите расслабление в ногах и спине*
- *Наберитесь сил*

ОТДЫХ СИДЯ

Слой 1

- *Сядьте прямо на задней части седла*
- *Плечи назад*
- *Поднимите грудь*
- *Бедра и голени сонаправлены*

Слой 2

- *Раскройте грудь, отдышитесь*
- *Руки свободно свисают по бокам*
- *Вдохните, кислород — это энергия*

Позиция используется для отдыха, перерывов и растяжек в начале, в процессе и в конце трека.

КОМАНДЫ СКОРОСТИ

1. *Сдвиньтесь вперед в седле*
2. *Носки чуть опущены - голень зафиксирована*
3. *Чтобы не прыгать в седле: тяните и толкайте, втяните живот и добавьте Сопротивления*
4. *Расслабьте верхнюю часть тела*
5. *Подбородок внутрь, взгляд вниз*
6. *Подбадривайте людей словами "если ноги начинают замедляться, это нормально, просто старайтесь как можете"*