

Как правильно совмещать аэробные и силовые упражнения в тренировках

<https://triskirun.ru/sovместimost-aerobnyh-i-silovyh-uprazhnenij-v-trenirovke/>

Среди спортсменов и тренеров постоянно идут дискуссии о совместимости аэробных и силовых упражнений. Как и в каком порядке? Вот некоторые мысли, в целом, что совместимо и что несовместимо в течение дня и в течение одной тренировки:

В одной тренировке нельзя:

- Совмещать интенсивную аэробную работу (ускорения, АНП и т.п.) и гипертрофирующую силовую (в любом порядке, аэробная-силовая или силовая-аэробная). Поскольку задействуются одни и те же высокопороговые волокна, но стимулы разные, возникнет интерференция стимулов.
- Совмещать длительную умеренную аэробную работу (на рельефе) и силовую в любом порядке. Потому что в конце длительной аэробной работы включатся те же высокопороговые волокна, на которые будут воздействовать силовые упражнения, возникнет интерференция стимулов. Единственный возможный вариант совмещения – в конце силовая с большими весами по 3-4 повторения по 1-2 подхода. Это пройдет, поскольку упражнения с большими весами действуют в основном на нервную систему, а гипертрофирующих стимулов почти не создают.
- Совмещать любую, даже низкоинтенсивную, аэробную работу длиннее 30 минут и статодинамические упражнения. Статодинамика действует на низкопороговые волокна, которые работают при любой аэробной работе, возникнет интерференция стимулов.

В одной тренировке можно делать такие совмещения:

- Аэробная работа умеренной интенсивности, заведомо ниже АНП, до 60 минут. Затем силовые упражнения 12-15 повторений (до отказа) или упражнения с большими весами по 3-4 повторения, несколько серий, до 30 минут. Это хороший вариант совмещения, согласно исследованиям.
- Аэробная работа умеренной интенсивности и потом прыжки в аэробно-силовом режиме или ОРУ.

- Практика показала, что эффективны силовые тренировки, в которых сначала делаются динамические силовые упражнения по 1-2 подхода и в конце статодинамические по 1 подходу.
- Если аэробная работа была на ноги (бег, прыжки и т.п.), а руки не участвовали, то после бега силовая тренировка на руки возможна без ограничений.

В течение дня нельзя совмещать:

Силовые и аэробные тренировки в больших объемах в любом порядке. После утренней объемной силовой возможна только аэробная восстановительная вечером. А после объемной аэробной можно вечером силовую тонизирующую, короткую.

Упрощенно в таблице сведены возможные варианты совмещения и нежелательные:

Интенсивность аэробной тренировки	Объем аэробной тренировки	Что можно	Что нельзя
АнП и выше, обеспечивающая воздействие на высокопороговые двигательные единицы.	До усталости (основная тренировка)	Закататься на низкой ЧСС до 40 минут, гибкость, потом отдыхать, нагрузка достаточная.	Любые силовые и прыжковые упражнения
	Поддерживающая (1/3-1/2 от основной)	Немного прыжковых упражнений. Силовая только с большими весами 2-3 подхода по 2-4 повторения. ОФП на мышцы, которые были мало задействованы в аэробной работе.	Силовые статодинамические и динамические упражнения с числом повторений 8-15 в подходе. Большие объемы прыжков
Аэробная с короткими мощными ускорениями, обеспечивающая воздействие на высокопороговые двигательные единицы.	До усталости (основная тренировка)	Гибкость, потом отдыхать, нагрузка достаточная.	Любые силовые и прыжковые упражнения
	Поддерживающая (1/3-1/2 от основной)	Немного прыжковых упражнений. Силовая только с большими весами 2-3 подхода по 2-4 повторения. ОФП на мышцы, которые были мало задействованы в аэробной работе.	Силовые статодинамические и динамические упражнения с числом повторений 8-15 в подходе. Большие объемы прыжков

Аэробная, ср. ЧСС 150-160. Если до усталости, то в конце будут активно включаться высокопороговые двигательные единицы.	До усталости (основная тренировка)	ОФП на мышцы, которые были мало задействованы в аэробной работе.	Любые силовые и прыжковые упражнения
	Поддерживающая, до 1 часа	Немного прыжковых упражнений. Силовая только с большими весами 2-3 подхода по 2-4 повторения. ОФП на мышцы, которые были мало задействованы в аэробной работе.	Силовые статодинамические и динамические упражнения с числом повторений 8-15 в подходе. Большие объемы прыжков
Аэробная, ср. ЧСС 140-150. Если до усталости, то в конце будут немного включаться высокопороговые двигательные единицы	До усталости (основная тренировка)	ОФП на мышцы, которые были мало задействованы в аэробной работе.	Любые силовые и прыжковые упражнения
	Поддерживающая, от 1 часа до 1.5 часов	Прыжковые упражнения. Силовая только с большими весами 2-3 подхода по 2-4 повторения. ОФП на мышцы, которые были мало задействованы в аэробной работе.	Силовые статодинамические, силовые динамические упражнения с числом повторений 8-15 в подходе. Большие объемы прыжков
Аэробная равномерная с ЧСС до 150	до 1 часа	Динамические силовые упражнения по 10-15 повторений до отказа. Силовые с большими весами. Можно прыжковые упражнения в средних объемах.	Статодинамические упражнения
Аэробная равномерная с ЧСС до 130	до 30 минут	Статодинамические упражнения, любые динамические силовые упражнения, прыжки, ОФП.	

Источник информации: Вертышев А.Ю. (2011)