



Зоны пульса

Рассчитать самостоятельно максимальный пульс можно, используя формулу: «220 – (минус) возраст».

Таблица №2. Зоны пульса

Зоны	ЧСС в % от максимума	Характеристика	Тренировка
1	50-59	Низкоинтенсивная (предваряя сильные нагрузки, для разминки и реабилитации после состязаний и активных тренировочных блоков)	Реабилитация после интервалов ускорения, сложных тренировок или состязаний
2	60-69	Умеренно активная (для поддержания основной выносливости). При выработке энергии (аэробным путем) не образуется лактат. Подходящий сердечно-сосудистый режим для слабо тренированных людей и страдающих избыточным весом	Равномерные занятия протяженностью от 45 минут. Главная рабочая зона во время длинных дистанций
3	70-79	Сильно интенсивная (внутри аэробно-анаэробной границы): для основной работоспособности и возрастания аэробных нагрузок	Бег на протяженных дистанциях. Темповые кроссы. Время выполнения – до 45 минут
4	80-89	Субмаксимально активная (свыше аэробно-анаэробной границы): для запуска резервов энергообеспечения и соревновательной работоспособности. Выработка энергии происходит за счет углеводов	Пробежка на средних/коротких дистанциях. Повторная тренировка до 8 минут
5	90-100	Сверхинтенсивная (свыше аэробно-анаэробной границы): для интервальных занятий с повторениями до 60 секунд. Энергообеспечение происходит за счет креатинфосфорной кислоты и мышечного гликогена	Бег на коротких дистанциях. Интервальные тренировки