

Фартлек и интервальная тренировка

Различия между фартлеком и интервальной тренировкой

Современный спорт предлагает массу направлений, которые заставляют привыкать нас все к новым и новым словам. Когда-то мы открыли для себя слово «фитнес», а чуть позже узнали, что он делится на различные ответвления. За это время спортивный мир пополнился большим количеством новинок и не только, некоторые из которых привлекают немалый интерес со стороны общественности.

Делая основной уклон в сторону кардиоупражнений в сочетании с силовыми тренировками, в этой статье хочется обсудить такое диво, как фартлек. При поверхностном рассмотрении может показаться, что этот вид кардио ничем не отличается от разновидности интервальной тренировки. В чем же между ними состоит разница? Давайте попробуем разобраться.

Фартлек

Это слово пришло к нам из Швеции и переводится как скоростная игра. Геста Хольмер, шведский тренер, работавший со спортсменами, бегающими кросс, решил привнести изменения в их тренировочную программу. Это позволило качественно улучшить их результат, одновременно превратив тренировку отчасти в игровой процесс.

В фартлеке отсутствует цикличность, которая присуща круговым и интервальным тренировкам. Скорее, тренировочная программа может быть построена на импровизации. Фартлек оптимально использовать в качестве групповой спортивной игры, предполагающий периодические взрывные сессии, длящиеся разный промежуток времени.

В качестве классического примера можно привести футбол. Игроки на протяжении матча постоянно пребывают в движении, периодически «взрываясь» в нужные моменты. Такой рваный темп заставляет организм спортсмена работать совершенно в другом ритме. Худеющие же могут использовать фартлек в качестве инструмента для сжигания калорий.

Говоря о построении тренировочных схем, можно сказать, что ограничением при их составлении может служить лишь ваша фантазия. Взрывные беговые сессии наперегонки во время пробежки в режиме кардио, внезапная задача ускориться «от этого куста до того дерева», разделение на участки и этапы работы в интенсивном и промежуточном темпе – все это и многое другое может быть использовано в качестве составных элементов данного упражнения.

Следует сказать, что прелесть и сложность фартлека состоит в возможности постановки задачи на спонтанное ускорение еще до того, как спортсмен успеет восстановиться до нормальной кардио частоты пульса. Это в значительной степени «закаляет», однако к таким нагрузкам организм должен быть хорошо подготовлен функционально. Сложность задания может варьироваться в части продолжительности ускорений и восстановительных этапов.

Более подробно об интересных вариациях фартлека можно прочитать в [этой статье](#).

Интервальная тренировка

В отличие от фартлека, интервальная тренировка выполняется в рамках строго запланированной схемы, где предусмотрены зоны «взрыва» и восстановления. Спортсмен четко знает, сколько времени у него есть на восстановление до следующей акцентированной сессии. Также интервальная тренировка может быть построена разнообразнее в плане ассортимента выполняемых упражнений, ведь фартлек направлен преимущественно на беговую программу.

Разносторонность интервального кардио дает возможность добиться серьезных результатов и в направлении похудения. Используя широкий ассортимент упражнений, которые могут быть включены в интервальную тренировку, можно существенно укрепить все мышечные зоны, наряду с дыхательной и сердечно-сосудистой системой, целью чего и является кардиотренировка.

Однако здесь необходимо все же понимать, что чрезмерная нагрузка изнашивает органы, а интенсивное кардио, к которому можно отнести и интервальные тренировки, приносит сердцу куда меньше пользы, нежели умеренное выполнение кардиоупражнений.

Вывод

Прежде всего, следует помнить, что обе этих разновидности кардиотренировки предполагают работу в диапазоне частоты сердцебиения, не превышающей 80% от максимальной.

Как фартлек, так и интервальная тренировка являются эффективными направлениями спортивного кардио. Оба этих вида представляют собой элементы высокоинтенсивной силовой тренировки, имея все же некоторые принципиальные различия. Фартлек лучше использовать, занимаясь в группе. Это будет продуктивно по причине наличия соревновательного духа. И если в одиночку спортсмен может, к примеру, филонить во время ускорений, то наличие партнеров, у которых стоит та же задача, не даст этого сделать. Таким образом, конкуренция и здесь рождает прогресс.

Именно по этой причине варьировать нагрузку, в какие-то моменты экономя и распределяя силы, в случае с фартлеком не получится. Наряду с этим, обычные интервальные тренировки могут строиться по самым различным схемам, некоторые из которых описаны в одной из [наших статей](#).