



برنامه تمرینی ریکاوری

دویدن بعد از مسابقه



اگر به تازگی مسابقه نیمه-ماراتن یا ماراتن را به اتمام رسانده‌اید، این برنامه چهار هفته‌ای به شما کمک می‌کند تا از مسابقه ریکاوری شوید، آمادگی بدنی خود را حفظ کنید و از آسیب دیدگی در امان بمانید. این برنامه با استراحت و تمرینات کراس-تراینینگ شروع می‌شود تا به ریکاوری شما کمک کند و به تدریج مسافت و سرعت را اضافه می‌کند تا در عرض یک ماه پس از عبور از خط پایان، به اندازه قبل از مسابقه احساس آمادگی و شادابی داشته باشید. در ابتدا، تمام تمرینات کراس-تراینینگ و دویدن‌های آسان باید با سرعت آرام - زیر ۷۰ درصد حداکثر ضربان قلب - انجام شوند. از برنامه پیروی کنید، اما صدای بدن را اولویت قرار دهید. اگر احساس درد شدید یا خستگی طولانی مدت دارید، فقط زمانی به تمرین هفته بعد بروید که بتوانید به راحتی به هدف هفته قبل برسید.

هفته	شنبه	۱-شنبه	۲-شنبه	۳-شنبه	۴-شنبه	۵-شنبه	جمعه
۱	۱م استراحت	۲۲م کراس-تراینینگ ۲۰ دقیقه	۲۳م استراحت یا ۲۰-۳۰ دقیقه کراس-تراینینگ	۲۴م پیاده روی یا ۲۰-۳۰ دقیقه دویدن	۲۵م استراحت	۲۶م کراس-تراینینگ یا دویدن ۳۰ دقیقه	۲۷م کراس-تراینینگ یا دویدن ۳۰ دقیقه
۲	۸م استراحت	۹م ۲۰-۳۰ دقیقه دویدن	۱۰م ۳۰ دقیقه دویدن	۱۱م استراحت	۱۲م ۳۰ دقیقه کراس-تراینینگ	۱۳م کراس-تراینینگ یا دویدن ۳۰ دقیقه	۱۴م دو طولانی ۳۰-۴۵ دقیقه
۳	۱۵م استراحت	۱۶م ۲۰-۳۰ دقیقه دویدن	۱۷م ۳۰-۴۵ دقیقه دویدن	۱۸م استراحت	۱۹م ۳۰-۴۰ دقیقه دویدن	۲۰م دویدن یا کراس-تراینینگ ۲۰-۳۰ دقیقه	۲۱م دو طولانی ۴۵-۶۰ دقیقه
۴	۲۲م استراحت	۲۳م ۳۰-۴۵ دقیقه دویدن	۲۴م دویدن با سرعت ماراتن	۲۵م استراحت یا کراس-تراینینگ	۲۶م ۳۰-۴۵ دقیقه دویدن	۲۷م دویدن یا کراس-تراینینگ ۳۰-۴۰ دقیقه	۲۸م دو طولانی ۶۰-۹۰ دقیقه

هفته اول

روز اول، شنبه - استراحت

امروز رابه استراحت و ریکاوری اختصاص دهید. برنامه روزمره‌تان احتمالاً به اندازه نیاز پیاده‌روی دارد؛ اما اگر احساس می‌کنید توانایی انجام این کار را دارید، ۲۰ دقیقه پیاده‌روی آرام داشته باشید.

ممکن است امروز نسبت به روز گذشته احساس درد بیشتری داشته باشید - که یک قضیه رایج است. درد عضلانی تأخیری (DOMS) معمولاً دو تا سه روز پس از مسابقه به اوج خود می‌رسد. اگر ناحیه خاصی از بدن به طور غیرمعمولی دردناک یا حساس است، بهتر است



کتاب‌های وبسایت

آموختن دویدن با بهترین کتاب‌های دویدن جهان



۰۱

فرمول دویدن دنیلز

بهترین کتاب تمرین دویدن جهان - جک دنیلز



۰۲

راهنمای مصدومیت دویدن

راهنمای خود-ارزیابی و تصویری مصدومیت‌های دویدن با حرکات ورزشی مخصوص هر مصدومیت



۰۳

آموزش دویدن و ماراتن

آموزش دویدن به صورت کاملا مصور همراه با تمرینات ویدیویی



۰۴

علم دویدن مصور

آموزش مصور دویدن (نسخه پیشرفته آموزش دویدن و ماراتن)



۰۵

فرم دویدن

آموزش علمی و مصور فرم دویدن همراه با تمرینات تخصصی به منظور بهبود فرم دویدن



۰۶

من از دویدن متنفرم

نگاهی طنز و روانشناسی برای کسانی که از دویدن متنفر هستند



۰۷

آمادگی جسمانی با پلانک

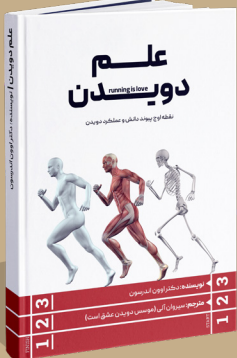
کتاب مصور حرکات تقویتی متنوع پلانک برای تقویت کل بدن همراه با تمرینات ویدیویی



۰۸

علم دویدن

علم دویدن اوون اندرسون - حاوی ۵۰ فصل و ۶۸۹ صفحه با ۲۴ صفحه منابع مطالعاتی



به متخصص ورزشی مراجعه کنید. رسیدگی زود هنگام به مشکل، حتی اگر به معنای چند روز استراحت بدون تمرین باشد، کمک می‌کند بازگشت شما به تمرین به صورت پیوسته و ایمن انجام شود.

روز دوم، یکشنبه - تمرین کراس-تراینینگ ۲۰ دقیقه

هدف این هفته: ریکاوری از فشارهای ناشی از ماراتن با انجام فعالیت‌هایی است که گردش خون را در عضلات دردناک افزایش می‌دهند و به کاهش خشکی و گرفتگی بدن کمک می‌کنند تا بتوانید سریع‌تر به شرایط عادی بازگردید.

۲۰ دقیقه را به انجام یک فعالیت تمرین کراس-تراینینگ با نیروی کم روی بدن اختصاص دهید؛ مانند شنا، دویدن در آب، پیاده‌روی، دوچرخه‌سواری یا استفاده از دستگاه الپتیکال. شدت تمرین باید سبک و راحت باشد.

روز سوم، دوشنبه - استراحت یا تمرین کراس-تراینینگ ۲۰ تا ۳۰ دقیقه

۲۰ تا ۳۰ دقیقه را به انجام یک فعالیت تمرین کراس-تراینینگ با نیروی کم روی بدن اختصاص دهید؛ مانند شنا، دویدن در آب، دوچرخه‌سواری یا استفاده از دستگاه الپتیکال.

روز چهارم، سه شنبه - دویدن یا پیاده‌روی ۲۰ تا ۳۰ دقیقه

۲۰ تا ۳۰ دقیقه با سرعتی آرام و راحت بدوید یا پیاده‌روی کنید. شدت فعالیت باید پایین باشد و از ۷۰ درصد حداکثر ضربان قلب شما بیشتر نشود.

ماه‌ها تمرین برای نیمه ماراتن یا ماراتن و خود مسابقه، پارگی‌های بسیار ریزی در عضلات و استخوان‌های شما ایجاد می‌کنند. این پارگی‌های میکروسکوپی می‌توانند در صورتی که زمان کافی برای ترمیم در اختیارشان قرار دهید، بهبود پیدا کنند. اگر خیلی زود به تمرینات شدید بازگردید، این آسیب‌ها ممکن است به شکستگی‌های استرسی (ترک خوردگی تنشی) تبدیل شوند.

روز پنجم، چهارشنبه - استراحت

تغذیه مناسب می‌تواند به تقویت دوباره سیستم ایمنی بدن کمک کند؛ سیستمی که در اثر فشار مسابقه تضعیف شده است. مصرف مواد غذایی سرشار از ویتامین C مانند بروکلی، سبزیجات برگ سبز، پرتقال و فلفل دلمه‌ای قرمز در فاز ریکاوری توصیه می‌شود. همچنین حتماً پروتئین مورد نیاز خود را از منابع کم‌چرب مانند گوشت ماکیان، ماهی و تخم‌مرغ دریافت کنید تا بازسازی بافت عضلانی انجام شود. علاوه بر این، مقدار کافی کربوهیدرات از غلات کامل مصرف کنید تا ذخایر گلیکوژن بدن دوباره پر شوند.

روز ششم، پنج شنبه - تمرین کراس-تراینینگ یا دویدن ۳۰ دقیقه

۳۰ دقیقه تمرین کراس-تراینینگ یا دویدن را با سرعتی راحت انجام دهید. شدت فعالیت باید پایین باشد و از ۷۰ درصد حداکثر ضربان قلب شما بیشتر نشود.

اگر هنوز احساس کوفتگی و درد عضلانی دارید، می‌توانید برای ماساژ درمانی اقدام کنید. بسیاری از دوندگان معتقدند ماساژ روند ریکاوری را سریع‌تر می‌کند و به رها سازی عضلات سفت و خشک کمک می‌کند. برخی متخصصان نیز معتقدند ماساژ گردش خون را بهبود می‌بخشد و به دفع مواد زائد از بدن کمک می‌کند.

روز هفتم، جمعه - تمرین کراس-تراینینگ یا دویدن ۳۰ تا ۴۰ دقیقه

۳۰ تا ۴۰ دقیقه با سرعتی آرام بدوید. همچنین می‌توانید به جای دویدن، به همین اندازه دوچرخه‌سواری، دستگاه قایقرانی، شنا یا تمرین با دستگاه الپتیکال را انجام دهید.

ممکن است برای شرکت دوباره در یک مسابقه نیمه-ماراتن یا ماراتن بی‌قرار باشید، اما بهتر است پس از یک نیمه ماراتن یا ماراتن کامل، دست‌کم شش هفته صبر کنید و سپس برای مسابقه بعدی اقدام کنید. به بدن خود فرصت ریکاوری بدهید و زمانی را نیز به ارزیابی این موضوع اختصاص دهید که آیا واقعاً برای مسابقه بعدی آماده هستید یا خیر.

هفته دوم

روز هشتم، شنبه - استراحت

هدف این هفته: به ساخت و تقویت پایه آمادگی جسمانی خود ادامه دهید و به تدریج دویدن را دوباره وارد روال عادی خود کنید. می‌توانید به جای هر یک از جلسات دویدن، تمرین کراس-تراینینگ انجام دهید. اجازه دهید میزان

کوفتگی و هرگونه درد و ناراحتی باقی مانده، راهنمای شما برای تعیین میزان فعالیت باشد.

روز نهم، یکشنبه - دویدن ۲۰ تا ۳۰ دقیقه

۲۰ تا ۳۰ دقیقه با سرعتی آسان بدوید.

این زمان فرصت خوبی است تا مسیرهای جدید دویدن را در محله خود امتحان کنید یا به مسیرهای تریل بروید. بدون فشار ناشی از «تمرین» یا مسابقه، دیگر لازم نیست چندان نگران مسافتی باشید که طی می کنید.

روز دهم، دوشنبه - دویدن ۳۰ دقیقه

۳۰ دقیقه با سرعتی آسان بدوید.

مفاصل و عضلات شما در طول نیمه-ماراتن یا ماراتن متحمل فشار تکراری زیادی شده اند. برای ریکاوری و تقویت آنها، می توانید برنامه تمرینات قدرتی قبلی خود را از سر بگیرید یا یک برنامه جدید را آغاز کنید. با وزنه های سبک تمرین کنید چون در این بازه زمانی نباید فشار خیلی زیادی به سیستم های بدنی وارد کنید.

روز یازدهم، سه شنبه - استراحت

با شروع فروکش کردن هیجان ناشی از اتمام ماراتن و بازگشت به روال معمول زندگی، انتظار کمی بی حوصلگی و ناراحتی داشته باشید. برای بهبود خلق و خو، روی فعالیت ها و افرادی تمرکز کنید که در دوران تمرین فرصت کمتری برای آنها داشتید. فیلم تماشا کنید، بیشتر بخوابید، کتاب بخوانید و با دوستانتان ارتباط برقرار کنید.

روز دوازدهم، چهارشنبه - تمرین کراس-تراینینگ ۳۰ دقیقه

۳۰ دقیقه یک فعالیت بدون نیروی ناشی از فرود روی بدن انجام دهید؛ مانند دوچرخه سواری، شنا یا استفاده از دستگاه الپتیکال. حتماً شدت فعالیت را پایین نگه دارید.

اگر برای شرکت دوباره در مسابقه بی قرار هستید، حتماً اهداف واقع بینانه انتخاب کنید. یک دوست را برای شرکت در اولین مسابقه ۵ کیلومتری همراهی کنید؛ در یک مسابقه خیریه که از یک مؤسسه مورد علاقه تان حمایت می کند ثبت نام کنید. حتی می توانید مسابقه ای را در یک مقصد گرمسیری و مناسب برای تعطیلات پیدا کنید. هر کاری که به شما یادآوری کند دویدن لذت بخش است، انجام دهید. همچنین می توانید یک چالش ورزشی متفاوت را امتحان کنید؛ مثلاً شرکت در یک مسابقه سه گانه یا حضور در یک کلاس جدید در باشگاه.

روز سیزدهم، پنجشنبه - تمرین کراس-تراینینگ یا دویدن ۳۰ دقیقه

۳۰ دقیقه تمرین کراس-تراینینگ یا دویدن را با شدت آسان انجام دهید.

دویدن در آب فعالیت بسیار خوبی پس از یک تمرین چالش برانگیز است. در قسمت عمیق استخر، از کمر بند مخصوص دویدن در آب استفاده کنید تا بدن شما روی آب باقی بماند، سپس به مدت ۲۰ تا ۳۰ دقیقه حرکات آرام شبیه دویدن انجام دهید و مانند زمانی که روی زمین راه می روید، در فواصل مختلف استراحت های کوتاه پیاده روی داشته باشید. زمانی که برای انجام یک تمرین شدیدتر آماده شدید، می توانید تمرینات اینتروال تناوبی را امتحان کنید: با ۱۰-دقیقه دویدن آسان بدن را گرم کنید. سپس ۱۰ تکرار ۵۰ ثانیه ای را با شدت ۸۰ درصد انجام دهید و بین هر تکرار، ۱۰ ثانیه دویدن بسیار آرام برای ریکاوری داشته باشید. در پایان نیز ۱۰ دقیقه با دویدن آسان بدن را سرد کنید.

روز چهاردهم، جمعه - دوی طولانی ۳۰ تا ۴۵ دقیقه

۳۰ تا ۴۵ دقیقه با سرعت معمول خود یک دو طولانی را بدوید. فقط روی این تمرکز کنید که احساس راحتی داشته باشید. نگران سرعت نباشید.

ممکن است این دویدن در مقایسه با مسافت هایی که پیش از ماراتن طی می کردید، چندان «طولانی» به نظر نرسد، اما به شما کمک می کند دوباره به انجام یک دوی طولانی در هر هفته عادت کنید. حتی اگر در آینده نزدیک قصد شرکت در مسابقه ندارید، حفظ یک دوی طولانی هفتگی برای حفظ آمادگی جسمانی در تمام طول سال مفید است.

روز پانزدهم، شنبه - استراحت

هدف این هفته: دوباره به انجام دویدن در بیشتر روزهای هفته عادت کنید؛ درست مانند قبل از مسابقه. به تدریج بخش‌هایی از دویدن با سرعت بالاتر را نیز وارد برنامه خود کنید.

روز شانزدهم، یکشنبه - دویدن ۳۰ دقیقه

۳۰ دقیقه با سرعتی آسان بدوید. سعی کنید روی سطوح نرم‌تر، مانند چمن و مسیرهای تریل، بدوید. این کار فشار وارد شده به عضلات و مفاصل را کاهش می‌دهد و مانع از آن می‌شود که بیش از حد سریع شروع کنید.

روز هفدهم، دوشنبه - دویدن ۳۰ تا ۴۵ دقیقه

۳۰ تا ۴۵ دقیقه با سرعتی آسان بدوید. اگر احساس می‌کنید آماده هستید، ۶ تا ۸ بار ۱۰۰-متری یا مسافت بیشتر را با سرعت بیشتر بدوید. روی افزایش سریع و روان سرعت گام‌برداری‌ها تمرکز کنید، در حالی که همچنان آرام و بدون تنش می‌دوید.

اگر هنگام دویدن احساس سنگینی و بی‌حالی در پاها دارید، ممکن است همچنان تحت تأثیر خستگی ناشی از تمرینات اخیر باشید. مطمئن شوید که به اندازه کافی بدن خود را گرم می‌کنید. هر دویدن را با ۲ تا ۳ دقیقه پیاده‌روی آغاز کنید.

روز هجدهم، سه شنبه - استراحت

شنا یک تمرین قلبی-عروقی عالی است که هیچ نیروی ناشی از فرودی مانند دویدن به بدن وارد نمی‌کند و عضلاتی را تقویت می‌کند که در دویدن کمتر درگیر می‌شوند. با ۲۰ دقیقه شنا در استخر شروع کنید. مگر اینکه شناگر باتجربه‌ای باشید، شنای کرال سینه را انتخاب کنید؛ این نوع شنا یادگیری آسان‌تری دارد و برای تقویت عضلات بالاتنه مؤثر است.

روز نوزدهم، چهارشنبه - دویدن ۳۰ تا ۴۰ دقیقه

۳۰ تا ۴۰ دقیقه بدوید.

در دوره ریکاوری پس از مسابقه، حتماً زودتر به رختخواب بروید. مغز و بدن شما برای ریکاوری از فشارهای تمرین و چهار ماه آماده‌سازی برای مسابقه به خواب نیاز دارند. هر شب ۷ تا ۸ ساعت خواب باکیفیت داشته باشید.

روز بیستم، پنج شنبه - دویدن یا تمرین کراس-تراینینگ ۲۰ تا ۳۰ دقیقه

۲۰ تا ۳۰ دقیقه بدوید یا تمرین کراس-تراینینگ انجام دهید.

این زمان فرصت خوبی برای همراه شدن با دیگران در دویدن است. دویدن با دوستان، همراه بردن سگ یا استفاده از کالسکه دو برای همراه کردن کودکان، کمک می‌کند در برابر وسوسه دویدن با سرعت یا مسافت بیش از حد مقاومت کنید.

روز بیست و یکم، جمعه - دوی طولانی ۴۵ تا ۶۰ دقیقه

۴۵ تا ۶۰ دقیقه با سرعت آسان بدوید.

ریکاوری کامل از یک مسابقه مسافت بالا دست‌کم چهار هفته زمان می‌برد؛ بنابراین، حتی اگر میزان دویدن خود را افزایش داده‌اید، به خاطر داشته باشید که هنوز در مرحله ریکاوری هستید. شدت تمرین را پایین نگه دارید و اگر هرگونه نشانه‌ای از آسیب دیدگی احساس کردید، فوراً شدت یا حجم تمرین را کاهش دهید.

هفته چهارم**روز بیست و دوم، شنبه - استراحت**

هدف این هفته: اکنون که پایه آمادگی جسمانی خود را دوباره ساخته‌اید، به وارد کردن بخش‌هایی از دویدن سریع‌تر ادامه دهید و استقامتی را که در طول تمرینات ماراتن به دست آورده‌اید، تقویت کنید. در پایان این هفته، باید احساس کنید که به سطح آمادگی جسمانی پیش از مسابقه بازگشته‌اید.

روز بیست و سوم، یکشنبه - دویدن ۳۰ تا ۴۵ دقیقه

۳۰ تا ۴۵ دقیقه با سرعتی آسان بدوید. پس از گرم کردن، ۸ تا ۱۰ بار افزایش سرعت های ۳۰ ثانیه ای انجام دهید و بین هرکدام به همان اندازه زمان برای ریکاوری در نظر بگیرید.

ممکن است نسبت به کفش هایی که شما را در مسافت نیمه-ماراتن یا ماراتن همراهی کرده اند، وابستگی عاطفی داشته باشید؛ با این حال حتماً کفش های فرسوده را کنار بگذارید. کفش هایی که بیش از حد قدیمی شده اند، حتی برای فعالیت های غیر دویدن نیز توانایی کافی برای جذب ضربه و حمایت از پا را ندارند و خطر بروز درد جلوی ساق پا و التهاب تاندون آشیل را افزایش می دهند.

روز بیست و چهارم، دوشنبه - دویدن با سرعت ماراتن

۳۰ تا ۴۵ دقیقه با سرعتی آرام و در حدی بدوید که بتوانید در طول دویدن به راحتی صحبت کنید. در طول این تمرین، ۱۰ تا ۱۵ دقیقه را با سرعت هدف ماراتن بدوید. (حتی اگر به تازگی یک نیمه ماراتن را پشت سر گذاشته اید، با سرعت کمی آسان تر ماراتن بدوید).

حتی در دوره خارج از فصل مسابقات یا آف-سیزن نیز بهتر است یک دفتر ثبت تمرین داشته باشید. یادداشت کردن احساس شما در طول تمرینات و روزهای استراحت می تواند سرخ های ارزشمندی درباره نقطه شروع تمرینات برای مسابقه بعدی در اختیارتان قرار دهد.

روز بیست و پنجم، سه شنبه - استراحت یا تمرین کراس-تراینینگ

امروز را به یک فعالیت سبک اختصاص دهید تا برای دویدن فردا آماده شوید. همچنین می توانید به جای استراحت، با یک فعالیت بدون نیروی ناشی از فرود مانند دوچرخه سواری، پارو زنی یا تمرین با دستگاه الپتیکال، تمرین کراس-تراینینگ انجام دهید.

اگر تصمیم گرفتید یک ورزش متفاوت را امتحان کنید، حتی اگر یک ورزش کم-ضربه از نظر نیروی ناشی از فرود باشد، باز هم باید شروع آرام و تدریجی داشته باشید. فعالیت های غیر از دویدن، عضلات و مفاصل شما را به شیوه های متفاوتی درگیر می کنند. برای پیشگیری از آسیب دیدگی، حتماً مدت و شدت فعالیت را به تدریج افزایش دهید.

روز بیست و ششم، چهارشنبه - دویدن ۳۰ تا ۴۵ دقیقه

۳۰ تا ۴۵ دقیقه با سرعتی بدوید که بتوانید در طول آن به راحتی صحبت کنید.

برای اینکه آمادگی جسمانی تان را به مسیر درستی هدایت کنید و کمبود انگیزه نداشته باشید، خودتان را با یادگاری های مسابقه احاطه کنید. عکس خودتان در خط پایان یا شماره مسابقه تان را نزدیک میز کارتان قرار دهید و مدال پایان مسابقه را نیز در جایی در دسترس نگه دارید. این یادآوری ها می توانند اعتماد به نفس و الهام بخشی را که از موفقیت بزرگ خود به دست آورده اید، دوباره در شما زنده کنند.

روز بیست و هفتم، پنج شنبه - دویدن یا تمرین کراس-تراینینگ ۳۰ دقیقه

۳۰ دقیقه با سرعتی آرام و در حدی بدوید که بتوانید به راحتی صحبت کنید، یا به همین مدت تمرین کراس-تراینینگ انجام دهید.

اینکه در حال حاضر برای مسابقه ای تمرین نمی کنید، به این معنا نیست که می توانید بدون محدودیت به مصرف غذاهای ناسالم روی بیاورید. اگر در تمام طول سال مانند یک ورزشکار تغذیه کنید، حفظ پایه آمادگی جسمانی برایتان آسان تر خواهد بود و هر زمان که بخواهید، آمادگی بازگشت به شرایط مسابقه را خواهید داشت.

روز بیست و هشتم، یکشنبه - دوی طولانی ۶۰ تا ۹۰ دقیقه

۶۰ تا ۹۰ دقیقه با سرعتی آرام و راحت بدوید.

از اینکه برنامه ریکاوری ماراتن و نیمه ماراتن "دویدن عشق است" ا دنبال کردید، سپاسگزاریم. تا این مرحله، باید به طور کامل از مسابقه ریکاوری کرده باشید و برای رویارویی با چالش بعدی آماده باشید.