

Галина Кривошеина

## Как пробежать первый марафон за 4 часа, когда тебе за 50



**Галина Кривошеина**  
**Как пробежать первый**  
**марафон за 4 часа,**  
**когда тебе за 50**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=24916388](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=24916388)*

*ISBN 9785448545214*

**Аннотация**

Автор книги, будучи начинающим любителем, пробежала первый в своей жизни марафон за 4 часа, заняв на Казанском марафоне – 2017 2-е место в возрастной группе. В книге кратко описаны все тонкости подготовки: питание, экипировка, восстановление, тренировки. Использование описанного опыта позволит читателю комфортно подготовиться и пробежать марафон с радостью.

# Содержание

Предисловие	5
Обо мне	7
Как всё начиналось	9
Тренер	13
Конец ознакомительного фрагмента.	15

# **Как пробежать первый марафон за 4 часа, когда тебе за 50**

**Галина Кривошеина**

© Галина Кривошеина, 2017

ISBN 978-5-4485-4521-4

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# Предисловие

Меня зовут Кривошеина Галина. В этой книге я описала свой опыт подготовки к марафону и первый марафон. К Казанскому марафону, который проходил 21 мая 2017 г., я целенаправленно готовилась 9 месяцев. Опыта беговых стартов до марафона у меня не было вообще.

Надеюсь, что информация окажется интересной любителям бега, так как в мои 52 года мне пришлось учесть много нюансов для комфортного и радостного прохождения дистанции. Естественно, по ходу тренировок у меня возникали вопросы, ответы на которые я хотела найти в интернете. И к моему удивлению оказалось, что информации не так много, как кажется на первый взгляд. Наверное, она есть в печатных изданиях. Книг, написанных про бег на выносливость, много. Те, которые я посмотрела, рассчитаны на бегунов-профессионалов и тренеров. Мне как любителю многое оказалось непонятным. Кроме того, чтение книг требует времени, а начинала я тренироваться в условиях жёсткого ограничения времени. На сон у меня ежедневно оставалось по 4 ч. Поэтому я искала в интернете ответы на конкретные вопросы, и на некоторые ответа не нашла. Благо, что рядом всегда был тренер и была возможность спросить у него.

Я решила систематизировать то, что прочитала, чему научил тренер и свой небольшой опыт тренировок максималь-

но детально. Говорят, что в марафоне нет мелочей. Надеюсь, что в книге можно найти нюансы и тонкости, которые помогут комфортно преодолеть дистанцию. Мой опыт можно использовать, если ваши стартовые условия близки к моим. Несмотря на то, что я достигла поставленной цели, я всё-таки отношусь к категории начинающих любителей, поэтому призываю читателя критически относиться ко всей информации.

# Обо мне

Я родилась в маленькой деревушке в Башкирии. Естественно, основными развлечениями были различные игры на улице: летом – плавание, футбол, «лапта» и «казаки-разбойники», зимой – катание с горок на всяких подручных средствах и «царь-гора». Никаких секций и кружков в деревне не было, но в целом уровень физической подготовки в таких условиях получается значительно выше, чем у современных подростков.

Когда мне было 11, наша семья переехала в городок в Оренбургской области. Появилась возможность записаться в спортивную школу, но оказалось, что те виды спорта, которые мне были тогда интересны, я уже переросла. К 16 годам я перепробовала множество кружков и секций, до 5 одновременно. В конечном итоге мой основной интерес свёлся к лыжным гонкам. Под руководством «играющего» тренера удалось выполнить 1-й взрослый разряд в первый же год тренировок. Так как тренер сам был спортсменом-любителем, бегал в ранге мастера спорта, к своим подопечным он предъявлял жёсткие требования и применял свои подходы к тренировкам. Тогда были заложены определённые стереотипы, которые в то время не подвергались критике:

- во время тренировки и час после неё нельзя пить;
- программу любой тренировки нужно выполнить

на 100%;

- при беге останавливаться нельзя, как бы и где бы у тебя ни болело;
- мышцы болят – хорошо, развиваются (соответственно, если ничего не болит, то не развивается).

Слово тренера было законом, тем более что никаких других источников информации не было. По окончании школы можно было продолжить спортивную карьеру, так как было приглашение в сборную области. Но я уехала учиться в другую область, и спортивные успехи ограничились сборной института, так как с 3-го курса моё внимание переключилось на науку. После окончания института я переехала в Челябинск и пару летних сезонов занималась спортивным ориентированием, иногда выступая на мелких лыжных соревнованиях. После 25 лет двигательная активность ограничивалась двумя лыжными прогулками в неделю. Кроме того, периодически были футбол, горные лыжи и, в течение 9 лет, занятия в танцевальном коллективе. Вот и вся спортивная биография к 50 годам. Профессиональная деятельность – независимый консультант по управлению.

## Как всё начиналось

Большой дружной компанией, в преддверии проводов детей на учёбу в вузы, мы отправились отдыхать на озеро. Отдых дикий, в палатках. Такой отдых всегда сопровождается сидением у костра и разговорами «по душам». И вот, разговор зашёл о мечтах и целях, с опросом всех участников круглого стола. Дошла очередь до меня, и я сказала, что начну бегать. Мои подруги удивились: «Это с твоими-то большими коленями?» Как коллеги по танцевальным занятиям, они частенько были свидетелями моих стонов от болей при неудачном движении или перегрузке. Я сказала, что разберусь со своими коленями. Объяснить, откуда у меня появилось желание бегать, я не смогла.

Следующим шагом была покупка кроссовок для бега. Я решила, что если куплю их, то будет обидно, если потраченные деньги «лягут на полку». Пока занятия бегом были только в мыслях, и я продолжала искать в интернете место приложения своей физической активности. Было просмотрено множество сайтов о сборах и лагерях йогов, худеющих, серфингистов и т. д. Ничто не цепляло сильно. А у меня уже была физическая потребность занять себя чем-то основательно, так как мои дети окончили школу и оба поступили в институт в Москве. Я понимала, что нужно чем-то заполнять пустоту.

И вот, в «Фейсбуке» встречаю сначала фото моей подруги с контрольного забега, а потом – заметки хорошего знакомого с его марафона. Для меня оба события были открытием. Подруга никогда за время нашего знакомства не выделялась спортивными пристрастиями, а знакомый вроде тоже не был замечен в забегах. Меня осенило: «Я хочу пробежать марафон». И вот моя аргументация:

- марафон – это не разовая пробежка, а мероприятие, требующее системной подготовки;
- так как требуется подготовка, можно поставить цель на некую перспективу;
- начав заниматься завтра, нужно будет до старта заниматься регулярно и много, а это решало задачу заполнения «пустоты»;
- бегать с лишним весом травмоопасно, значит, я приведу себя в норму;
- я смогу найти в беговом сообществе людей, близких мне по духу и жизненным ценностям;
- марафоны проводятся во всём мире, и это даёт возможность сделать путешествия увлекательнее и интереснее;
- своим детям я смогу показать ещё один хороший жизненный пример.

Откровенно говоря, бег никогда не был моим любимым занятием. В то время, когда я занималась лыжными гонками, бегала я исключительно потому, что это было частью подготовки в межсезонье. Потому на пробежку особо не тянуло.

Кроме того, пугали больные колени: а смогу ли бегать вообще? Сначала я искала информацию о том, где вообще можно в Челябинске бегать. Нашла несколько беговых клубов, а потом наткнулась на статью (автора не помню), где было описание этих клубов, а ещё, как вариант, занятия с индивидуальным тренером. И тут я решила, что мне нужен тренер, на которого я смогла бы рассчитывать сразу в нескольких моментах:

- профессиональный подход, который обеспечил бы комфортный бег без травм;
- мотиватор – почему-то перед другими выполнять обязательства бывает проще, чем перед собой.

Через 2 ч поиска информации в интернете я сделала выбор: моим тренером будет Владимир Ежов. И я ему написала. Вот наша короткая переписка в сетях 26 августа 2016 г.:

Галина 21:13

*Владимир, добрый вечер. Как можно договориться об индивидуальных тренировках? В молодости 1-й взрослый по лыжным гонкам. Спокойно бегала 20—30 км в межсезонье. Сейчас уже 51 год. На лыжах продолжаю бегать регулярно, но давно прекратила пробежки. Хочется к ним вернуться максимально комфортно и безопасно.*

Владимир 21:18

*Здравствуйте. Индивидуальные тренировки возможны*

*утром или вечером, как Вам удобней, но они платные. Есть возможность тренироваться бесплатно в нашем клубе «Адидас». Тренировки проходят во вторник и четверг с 19:00, в субботу – с 11:00. В среднем бегают 15 чел. Выберите.*

Галина 21:20

*Я готова оплачивать. Думаю, что лучше вначале несколько индивидуальных тренировок. Так как лыжное прошлое оставило свои отпечатки на коленных суставах. Возможно завтра утром?*

И на следующее утро в 9:30 мы встретились в парке для первой тренировки.

# Тренер

Ежов Владимир Борисович – тренер высшей категории, стаж работы – с 2007 г. За время работы подготовил 18 мастеров спорта и одного МСМК, несколько участников первенств мира и Европы. Спортсменами установлено 3 рекорда России, Европы, мира среди юниоров и молодёжи. С 2009 г. старший преподаватель кафедры спортивного совершенствования ЮУрГУ. Автор 10 научных статей по проблемам спортивной подготовки и соавтор монографии. Мастер спорта по лёгкой атлетике в беге на 1500 и 3000 м, член сборной России.

Факторы, которые определили мой выбор: впечатляющие результаты по подготовке спортсменов, научная база и сам бывший спортсмен высокого уровня. Всегда легко сделать выбор, когда знаешь, чего хочешь. Я ни разу не усомнилась в правильности своего решения.



Наши отношения можно назвать партнёрскими. Владимир обязательно интересуется моим состоянием и желаниями. Каждая тренировка начинается с вопросов: «Как себя чувствуешь? Как ноги? На какую тренировку настроена?» Если на занятии стоит выбор поднапрячься и выполнить тренировочное задание на 100% через «не могу» или завершить его, ориентируясь на состояние организма, предлагается второе.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.