

МЭТ  
ФИЦДЖЕРАЛЬД

БЕН  
РОЗАРИО

# БЕГАЙ КАК ПРОФИ

*(ДАЖЕ ЕСЛИ ТЫ ЛЮБИТЕЛЬ)*

ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ПЛАНЫ  
И ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ  
ДЛЯ БЕГУНОВ ЛЮБОГО УРОВНЯ

Перевод  
Дарья Кириенко

МИОО

**Мэт Фицджеральд  
Бен Розарио**

**Бегай как профи (даже если ты любитель). Тренировочные планы и профессиональные рекомендации для бегунов любого уровня**

**Серия «МИФ Здоровый образ жизни»  
Серия «Спорт-драйв (МИФ)»**

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=69153334](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69153334)*

*Мэт Фицджеральд, Бен Розарио. Бегай как профи (даже если ты любитель). Тренировочные планы и профессиональные рекомендации для бегунов любого уровня: Манн, Иванов и Фербер; Москва; 2023  
ISBN 9785001956990*

### **Аннотация**

**Профессиональные рекомендации, которые помогут показать свой лучший результат всем спортсменам-любителям – от новичков до ультрамарафонцев.**

Даже если вы любитель, вы можете бегать как профи – и достигать максимальных для вас результатов. И это не повредит здоровью, кошелеку и деятельности вне спорта.

В этой книге рассмотрены все аспекты профессионального подхода: техника бега, питание, планирование тренировок, тренировочные объемы и распределение интенсивности, отдых и восстановление, психология. Кроме того, вы найдете подробные тренировочные планы трех уровней для всех популярных длинных дистанций – от пяти километров до ультрамарафона, а также силовые, прыжковые и специальные беговые упражнения.

В основе книги – научный подход, здравый смысл, экспертные мнения и реальный опыт профессионалов. Мэт Фицджеральд – не только один из лучших журналистов в мире спорта на выносливость, но и быстрый спортсмен-любитель. Он как никто понимает боли и вопросы своей аудитории.

### **Фишки книги**

Для работы над книгой Мэт Фицджеральд тренировался с профессиональными бегунами и общался с элитными спортсменами со всего мира.

В своем бестселлере «Бег по правилу 80/20» Мэт объяснил, почему только 20 % пробежек должны осуществляться с высокой интенсивностью. В этой книге Мэт и Бен расширяют и обновляют программу тренировок по правилу 80/20, учитывая последние исследования и технологии: как, например, получившие распространение у любителей датчики мощности.

### **Для кого книга**

Книга рекомендуется непрофессиональным бегунам любого уровня, а также тренерам по бегу, работающим с любителями.

*На русском языке публикуется впервые.*

# Содержание

Введение	8
Глава 1. За лидерами	15
Конец ознакомительного фрагмента.	44

**Мэт Фицджеральд,  
Бен Розарио**  
**Бегай как профи (даже  
если ты любитель)**  
*Тренировочные планы  
и профессиональные  
рекомендации для бегунов  
любого уровня*

Научный редактор Иван Нечаев

На обложке: Олег Григорьев, мастер спорта, победитель марафона «Белые ночи» (2018), главный тренер и основатель школы бега 42run.ru

Фото Дениса Артамонова

*В тексте неоднократно упоминаются названия социальных сетей, принадлежащих Meta Platforms Inc., признанной экстремистской организацией на территории РФ.*

*Все права защищены.*

*Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.*

Copyright © 2022 by Matt Fitzgerald and Ben Rosario

© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2023

**\* \* \***

*Джеффу Джонсону, легендарному бегуну и не только.*

**Мэт Фицджеральд**

*Моему школьному тренеру Джиму Линаресу, который помог мне полюбить бег и по сей день остается для меня примером.*

**Бен Розарио**

# Введение

Здравствуйтесь. Меня зовут Бен Розарио. Можно просто тренер Бен. Так меня называют многие бегуны вот уже 20 лет. Предлагаю пропустить ту часть, где я рассказываю, как в средней школе я начал бегать, в старших классах занимался кроссом и бегом на стадионе, а потом бегал в университете. Все именно так и было, но, поскольку это книга о тренерской работе, мне кажется более уместным сразу перейти к 2003 году, когда меня впервые по праву назвали тренером Беном.

Я жил в Мичигане и (полу)профессионально бегал в составе Hansas Brooks Original Distance Project, команды элитного уровня из пригорода Детройта. Я устроился помощником тренера в среднюю школу Van Hoosen на зарплату в несколько сотен баксов. Ясное дело, я работал с бегунами на длинные дистанции (в спринте, прыжках и технических видах я не разбираюсь) и, к большой их радости, познакомил их со шведским словом, обозначающим игру скоростей, – *фартлек*.

Помимо расширения словарного запаса моих подопечных, я занимался тем, что тренировал их по принципам и методам, которые я, как и большинство тренеров, позаимствовал когда-то у своих наставников и тех, кого считал примером для подражания. Среди этих принципов – важность спе-

циальных беговых упражнений для отработки техники, о которых я сам узнал от своего школьного тренера по бегу Джима Линареса. Удивительные, почти магические возможности, которые дает долгосрочное развитие аэробных способностей, о которых я узнал от тренера Дэйва Барни в 1996 году на сборах по кроссу Университета Арканзаса. Принцип тренировок под конкретное соревнование, а не тренировок ради тренировок, который я усвоил от сурового университетского тренера старой закалки Эда Шнайдера. Не говоря обо всем, чему я научился у своих профессиональных тренеров Кевина Хэнсона и, позднее, Грега Мак-Миллана. Многие из тренировок, которые я давал спортсменам всех уровней на протяжении многих лет, и некоторые из тех, которыми я поделюсь с вами в этой книге, – это вариации тренировок, которые проводили со мной Кевин (когда я жил в Мичигане) и Грег (который занимался со мной в середине 2000-х).

Короче говоря, моя тренерская философия – своего рода сборная солянка. И пусть ей, скорее всего, не хватает систематичности, на мой взгляд, она представляет собой прекрасное сочетание науки и искусства. Научные знания я черпал из книг, статей и конференций, из сотен бесед с моими тренерами, а позднее с моими коллегами-тренерами на протяжении почти 30 лет. Все это дало мне фундаментальные знания, необходимые для работы с атлетами в видах спорта на выносливость.

Искусство же в значительной степени является результатом моих собственных успехов и ошибок в беге. Одна из моих ошибок, например, заключалась в том, что я слишком долго верил, что чем больше километров вы пробежите, тем лучше у вас будет получаться. На самом деле это не совсем так. Грег Мак-Миллан научил меня находить золотую середину между «недостаточно» и «слишком много». Успехом я считаю то, что на более позднем этапе своей карьеры я понял, что во мне заложен потенциал бегать быстро. И его нужно уметь раскрыть, например при помощи прыжковых упражнений. Когда я наконец ими занялся, мне удалось пробежать милю (1609,3 метра) за 4:03 в возрасте 29 лет, что на целых 17 секунд быстрее, чем я бегал в колледже.

Мне приятно отметить, что как у тренера успехов у меня было больше, чем ошибок. Дело в том, что методы, которые я изучал на протяжении многих лет, действительно работают, причем не для некоторых бегунов, а для всех без исключения. Они работали для школьников из Мичигана. Они работали на протяжении тех двух лет, когда я был помощником тренера в своей старой школе, когда мы два года подряд занимали второе и первое места на чемпионатах штата по кроссу. Они работали для начинающих бегунов всех возрастов и способностей, клиентов моего магазина товаров для бега, который я открыл в Сент-Луисе в 2006 году. Они работали для бегунов субэлитного уровня, которых я тренировал и которые вошли в топ-12 на марафонах в Бостоне

и Чикаго и дошли до полуфинала на дистанции 800 метров среди женщин на национальных отборочных соревнованиях к Олимпийским играм 2012 года. И они работали последние восемь лет во Флагстаффе, штат Аризона, где я тренирую команду профессиональных спортсменов и где ставки еще выше.

Эта команда, НОКА ONE ONE Northern Arizona Elite (NAZ Elite), стала одной из сильнейших тренировочных групп в мире. У нас одиннадцать национальных титулов, восемь финишей в первой десятке World Marathon Major, восемь выступлений на чемпионатах мира, пять медалей международного уровня, а совсем недавно наша спортсменка Алифин Тулиамук заняла первое место в национальном отборочном марафоне к Олимпийским играм 2020 года. Я по праву горжусь всеми этими достижениями. И еще горжусь тем, что наша команда имеет возможность делиться своими успехами с любителями бега по всему миру.

В надежде мотивировать и вдохновить других мы открыто рассказываем обо всем: о наших тренировках, взлетах и падениях, победах и поражениях. Когда в 2016 году Мэт Фицджеральд, всемирно известный автор, имеющий репутацию человека с нестандартным мышлением, пригласил меня выпить чашечку кофе перед началом Калифорнийского международного марафона, он надеялся, что именно эта открытость заставит меня согласиться на одну из его безумных идей. Идея заключалась в следующем: в июле следующего

года Мэт, которому на тот момент исполнилось 46 лет, хотел переехать во Флагстафф и в течение трех месяцев профессионально тренироваться для подготовки к Чикагскому марафону 2017 года. На что я сказал: «Конечно, давайте».

Когда Мэт переехал во Флагстафф, его быстро познакомили с принципами, о которых я писал выше. Ему пришлось освоить фартлек, как школьникам из Van Hoosen Middle. Его ждали повторы по 1 миле (1,6 километра), невероятно длинные пробежки и все те тренировки, которые стали основой основ для нас в NAZ Elite. Но это еще не все. Думаю, Мэт был к этому готов. В конце концов, он почти 20 лет рассказывал о том, как важно учиться у профессионалов. Теперь он перешел от слов к делу.

По примеру профессиональных спортсменов Мэт просыпался ни свет ни заря, чтобы активизировать мышцы перед каждой пробежкой. Как и профессионалы, он готовил себе смузи, чтобы выпить его после тяжелых тренировок. Как и профессионалы, он посещал силовые тренировки и тренировки на общую физическую подготовку, ходил на массаж (не тот, который все любят) и тратил два часа на дорогу, чтобы попасть к одному из самых авторитетных физиотерапевтов в стране. На протяжении трех месяцев он жил как профессиональный спортсмен (не получая зарплаты профессионального спортсмена).

И конечно же, у него был профессиональный тренер. Я отнесся к работе с Мэтом очень серьезно. Я хотел, чтобы

он чувствовал себя частью команды, и считал, что лучший способ этого добиться – сделать его частью команды. Ему не делали никаких поблажек. Перед началом тренировок мы с ним обсудили мой подход. Я не стал ничего приукрашивать и оставался честным с ним на протяжении всего его пребывания во Флагстаффе. Я считаю, что честность тренера дает спортсменам огромное преимущество на соревнованиях. Потому что в этом случае, когда вы даете им план, они знают, что это не просто слова. Они знают, что вы совершенно искренни, когда говорите, что верите в них. В свою очередь, они сами поверят в себя, да так, как им раньше и не мечталось.

Мэт – довольно уверенный в себе человек, поэтому я не могу сказать, что он никогда не думал, что способен на такое. В возрасте 46 лет он пробежал Чикагский марафон за 2 часа 39 минут и 30 секунд, побив свой личный рекорд, установленный почти десятью годами ранее. Он доказал свою гипотезу о том, что подражание профессионалам может на самом деле сделать вас сильнее. Я бы со своей стороны добавил, что это утверждение верно для каждого из вас. Я понимаю, что результат Мэта – 2:39:30 – со статистической точки зрения считается намного выше среднего. Но вот ведь в чем дело: я видел подобные прорывы и у бегунов, пытающихся пробежать марафон менее чем за три часа, и у тех, кто хотел преодолеть четырехчасовой барьер, и так далее. Не только элитные спортсмены могут раздвигать

рамки возможного, пробовать новое и переживать неудачи. Все эти понятия относительны и актуальны на всех уровнях.

Годы спустя после безумного эксперимента Мэта мы остаемся друзьями и твердо верим, что любой бегун на этой планете, независимо от таланта, возраста или опыта, может научиться бегать лучше, позаимствовав кое-что у тех, кто зарабатывает бегом на жизнь. Речь идет не о скорости и расстоянии, которые пробегают эти спортсмены (как бы нам ни хотелось их позаимствовать), а скорее о принципах, по которым они тренируются и живут, принципах, которые верой и правдой служили мне последние двадцать лет и которыми мы с Мэтом хотим поделиться с вами в этой книге.

Ну, что скажете? Хотите бегать как профессиональный спортсмен? Отлично. За дело!

# Глава 1. За лидерами

Бег – удивительно демократичный вид спорта. Когда вы выстраиваетесь на старте, скажем, Нью-Йоркского марафона в качестве обычного бегуна, вы стоите на одном мосту (Веррацано-Нарроус) с профессионалами, испытываете то же нервное напряжение, что и они, и надеетесь добежать до той же финишной черты в Центральном парке. Подобное единение можно наблюдать и на таких мероприятиях, как чемпионат USATF по кроссу, где бегуны элитного уровня и любители имеют возможность испытать свою физическую форму на одной и той же трассе. Даже соревнования, которые показывают по телевидению, вроде Игр Миллроуз, включают в себя забеги для профессионалов, спортсменов из старших классов и клубных бегунов всех возрастов. Бег объединяет всех нас, чего не скажешь о профессиональных спортсменах и любителях в других видах спорта.

Однако вне соревнований беговой спорт, как ни странно, разделен. В своих методах тренировок, привычках питания, способах восстановления и других практиках бегуны элитного и неэлитного уровней едва ли могут быть менее похожими друг на друга. Профессионалы бегают в основном в зоне низкой интенсивности, в то время как бегуны неэлитного уровня – в умеренной зоне. Профессионалы выполняют функциональные силовые тренировки, разработанные спе-

циально для специфических потребностей бегунов, в то время как бегуны неэлитного уровня чаще вообще отказываются от силовых тренировок или выбирают такие их форматы, как кроссфит или йога, которые разрабатывались без учета потребностей бегунов. Профессионалы обычно придерживаются сбалансированного и разнообразного комплексного рациона, основанного на натуральных продуктах, без особых изысков, в то время как бегуны-любители чаще придерживаются элиминационных диет (таких как кето, растительная или палео), суть которых заключается в исключении каких-то продуктов из рациона.

Думаю, вы уже поняли суть. Создается впечатление, что бегуны неэлитного уровня делают все наоборот. При этом, по причинам, о которых мы с тренером Беном расскажем позже, они даже понятия не имеют, как профессионалы достигают баланса в интенсивности бега, силовых тренировках, питании и всем остальном. Как тот редкий бегун, который в некотором смысле побывал в обоих мирах, элитном и неэлитном, я прекрасно понимаю этот разрыв. Будучи сам бегуном-любителем, я тренирую таких же любителей, но в то же время общаюсь с профессионалами, когда пишу свои книги и статьи, и могу использовать полученные знания, чтобы помочь своим ученикам и самому себе совершенствоваться.

Думаю, что я именно для этого и появился на свет. Когда мне было 11 лет, я в один момент стал и бегуном, и бе-

говым болельщиком. Это произошло во время Бостонского марафона 1983 года. Мой отец тогда впервые пробежал дистанцию 26,2 мили (42,2 километра), а Джоан Бенуа установила высшее мировое достижение в марафоне среди женщин. Достижение отца вдохновило меня пойти по его стопам и заняться бегом, а несомненно гораздо более значительный подвиг Джоан заставил меня активно следить за профессиональным бегом, начиная с местных героев вроде трехкратной чемпионки мира по кроссу Линн Дженнингс и чемпионки США по кроссу среди школьников, участницы Олимпийских игр Кэти Широ, которые жили в нескольких минутах езды от дома моей семьи в приморском районе штата Нью-Гэмпшир.

Так случилось, что тренером команды девочек по кроссу в школе, где я учился, был Джефф Джонсон. Он был известен тем, что стал первым тренером, заключившим контракт с компанией Nike. Когда-то он водил знакомство с такими известными личностями, как Стив Прэфонтейн и легендарный тренер Орегонского университета Билл Боуэрман. Джефф тренировал девочек и никогда не был непосредственно моим тренером. Но в какой-то степени он был моим наставником и привил мне лучшее понимание передовых принципов тренировок, чем было у большинства бегунов моего возраста.

Подобному тому как Джефф Джонсон не был типичным школьным тренером по кроссу, так и Том Доннелли не был

типичным тренером по бегу III дивизиона. В 1960-х годах Том носил почетный титул Всеамериканского атлета от Университета Вилланова, а затем стал мужским тренером по кроссу и бегу на стадионе в крошечном колледже Хаверфорд в Пенсильвании. Там он приобрел репутацию тренера, который превращает бегунов уровня «Б» из числа старшеклассников (каким был и я) в чемпионов на студенческом уровне. Помимо этого, он занимался тем, что тренировал бегунов элитного уровня, например ирландца Маркуса О'Салливана, трехкратного чемпиона мира в беге на 1500 метров в помещении. К сожалению, я не занимался бегом в Хаверфорде, так как выгорел на тот момент, поэтому влияние Тома на меня, как и влияние Джеффа, было скорее косвенным.

После того как в 1993 году я окончил университет, я отправился со своим дипломом по английскому языку и литературе в Область залива Сан-Франциско, где нашел работу в недавно открывшемся журнале о видах спорта на выносливость. Погружение в эту среду вернуло меня к бегу и в то же время дало мне возможность учиться непосредственно у спортсменов мирового класса и тренеров элитного уровня. Велосипедист Боб Ролл, чемпионка мира по бегу Регина Джейкобс (увы, позже уличенная в употреблении допинга), горная велосипедистка Марла Стреб и тренер по триатлону Фил Маффетоун – вот лишь некоторые из огромного числа знаменитостей, у которых я брал интервью и о которых писал в тот период, и я охотно использовал полученные от них

знания для своих тренировок, забегов и для жизни в целом.

К 2001 году я был уже достаточно уверен в своем опыте и своих знаниях, чтобы начать тренировать бегунов и триатлетов. Только тогда я обнаружил, что то, что казалось очевидным для меня, – что любой спортсмен, который хочет совершенствоваться, должен брать пример с чемпионов, – не было очевидным для всех. Меня с ранних лет учили, что спортсмены всех уровней должны подражать профессионалам, но я не понимал, что большинство спортсменов никто этому не учил, и поэтому они мало знают о методах подготовки к соревнованиям и еще реже практикуют эти методы. Например, если профессиональные бегуны перед тренировками и соревнованиями проводят длительную мультимодальную разминку, включающую упражнения на активацию, бег и ускорения (серию коротких, быстрых, но не напряженных пробежек), то бегуны неэлитного уровня, как правило, в качестве разминки используют легкую пробежку и не более того.

Наблюдая такие расхождения, мой внутренний социолог (я изучал этот предмет в Хаверфорде) не мог не задаться вопросом, почему бегуны-любители практически всё делают не так, как профессиональные бегуны. Я пришел к выводу, что все объясняется не одной большой причиной, а несколькими мелкими. К счастью, все они преодолимы, и первый шаг к тому, чтобы справиться с ними и начать бегать как профессионал, – осознать эти причины. Давайте сделаем этот

шаг вместе.

## **ПРИЧИНА № 1: БОЛЬШИНСТВО БЕГУНОВ- ЛЮБИТЕЛЕЙ НАЧИНАЮТ ПОЗДНО**

В 1983 году, когда мой отец пробежал свой первый Бостонский марафон, бег был гораздо менее популярным видом спорта, чем сегодня, и конкуренция в нем была не такой острой. Тогда в США приходилось выбирать всего лишь из нескольких десятков марафонов, и, хотя Бостонский марафон был единственным, где соблюдались строгие квалификационные стандарты, благодаря самоотбору во всех марафонах обеспечивалось преобладание серьезных бегунов. Действительно, по сей день Бостонский марафон 1983 года остается самым быстрым марафоном, когда-либо проводившимся на американской земле: 316 бегунов пробежали дистанцию менее чем за 2 часа 30 минут.

Среди этих бегунов был и Бен Бич, занявший 236-е место со временем 2:27:43. Бен был типичным бегуном своего времени. Уроженец Мэриленда, он начал участвовать в соревнованиях еще школьником в конце 1960-х, когда только начинался первый большой беговой бум. Родись Бен на несколько лет раньше, он, вероятно, поступил бы как большинство молодых бегунов после получения диплома – бросил бы спорт. Вместо этого, переехав на север, в Бостон, чтобы изучать медицину в Гарварде, Бен приобщил-

ся к местной культуре бега, переживавшей расцвет, и решил продолжать тренироваться и соревноваться. В 1968 году, обучаясь на первом курсе, он впервые принял участие в Бостонском марафоне (и с тех пор не пропустил ни одного марафона в Бостоне).

Благодаря первому беговому буму бывшие школьники и студенты, увлекавшиеся бегом, превратились во взрослых любителей бега. А вот второй беговой бум, начавшийся в середине 1990-х, расставил сети гораздо шире, привлекая в ряды бегунов мужчин и женщин, занимавшихся разными видами спорта и физической активности, и даже людей вообще без спортивного опыта. Когда в 1994 году Опра Уинфри успешно финишировала в Марафоне морской пехоты, наступил переломный момент, открывший дверь в соревновательный бег для всех желающих.

Однако у этого долгожданного взрыва популярности была и обратная сторона. Люди, которые приходят в бег во взрослом возрасте, чаще подвержены дурному влиянию, чего нельзя сказать о тех, кто начинает в юном возрасте. Стоит отметить, что человек, который помогал Опре готовиться к ее первому (и последнему) марафону, Боб Грин, был персональным тренером, специализировавшимся на горнолыжном спорте и не имевшим опыта в беге на длинные дистанции. Опре повезло, что, несмотря на то что она выбрала технически неквалифицированного тренера, тот тем не менее проделал хорошую работу, подготовив ее к забегу. Но слиш-

ком многие взрослые начинающие бегуны, не имея достаточной информации, обращаются за советом к сомнительным источникам, которые направляют их в неверном направлении.

Корень проблемы заключается в обманчивой простоте бега, которая приводит многих людей к ошибочному заключению, что любой, кто хоть что-то знает о фитнесе, может успешно тренировать бегунов. Если вы сомневаетесь в моих словах, попробуйте провести следующий эксперимент. Зайдите в местный фитнес-центр и спросите главного инструктора, может ли он или она помочь вам подготовиться к марафону. Ответ, скорее всего, будет положительным, и если вы примете предложение такой услуги (пожалуйста, не делайте этого), то в итоге получите программу, в которой будет много бёрпи и мало бега на длинные дистанции, что приведет вас к весьма неприятной встрече со «стеной» в день забега.

Тот, кто рано начинает заниматься бегом, гораздо реже становится жертвой плохих советов. Авторами лучших программ по стадионному бегу для средних и старших классов школы чаще всего становятся мужчины и женщины, которые понимают, что в беге на длинные дистанции с помощью одних только бёрпи далеко не продвинешься. Мне самому было всего 15 лет, когда Джефф Джонсон познакомил меня с работами Артура Лидьярда, легендарного новозеландского тренера, который произвел революцию в подготовке бегунов на длинные дистанции в 1950-х годах и чьи принципы

до сих пор лежат в основе элитных тренировок. На университетском уровне тренерские стандарты еще выше. Так что если вы студентом бегали за университетскую команду, то к окончанию учебы у вас накопится достаточно знаний, чтобы при желании тренироваться самостоятельно.

Опять же, для тех, кто начинает бегать во взрослом возрасте, все обстоит иначе. Передовые практики, такие как правило баланса интенсивности 80/20 (о котором мы подробно поговорим в [главе 4](#)), не являются интуитивными, и поэтому им нужно обучать каждого новичка независимо от возраста. Потребовалось много лет, чтобы бегуны элитного уровня открыли для себя такие методы путем коллективных проб и ошибок. Хорошим примером является тэйперинг, или снижение интенсивности тренировок перед соревнованиями. Насколько бы логичным это ни казалось, этот метод не был широко распространен до тех пор, пока великий чешский бегун Эмиль Затопек не выиграл чемпионат Европы 1950 года на дистанциях 5000 и 10 000 метров, после того как попал в больницу с пищевым отравлением и был вынужден отказаться от своей обычной программы – упорных тренировок вплоть до самого старта, как это было принято в те времена.

Когда я начал бегать в подростковом возрасте, я составил свою собственную программу тренировок. Она заключалась в том, чтобы пробегать по 10 километров через день и каждый раз пытаться улучшить свое предыдущее время. Я про-

держался около полутора недель, после чего зашел в тупик и был вынужден пересмотреть свой подход. Конечно, можно списать мой неудачный дебют на юношескую наивность, но на самом деле начинающие бегуны любого возраста делают практически все неправильно, если следуют неправильным советам (в том числе и своим собственным).

Как решить эту проблему? Об этом мы поговорим в конце главы. А пока давайте продолжим рассматривать причины, по которым бегуны-любители не бегают так, как профессионалы.

## **ПРИЧИНА № 2: БЕГОВАЯ СПОРТИВНАЯ ФОРМА НЕ БРОСАЕТСЯ В ГЛАЗА**

В следующий раз, когда вы окажетесь у газетного киоска, возьмите и пролистайте журнал по бодибилдингу. Вы заметите, что в большинстве статей о тренировках и питании в центре внимания находится известный профессиональный культурист. Например, вы можете увидеть статью о тренировке бицепсов действующего мистера Олимпия или статью о плане снижения веса, которым пользуется победитель предыдущего спортивного фестиваля Арнольда. Неважно, какой именно номер журнала вы выберете, – они все одинаковые.

Я хочу сказать, что в некоторых видах спорта, таких как бодибилдинг, любители сознательно подражают мето-

дам, используемым профессионалами, что, на мой взгляд, связано с естественной склонностью человека верить визуальным доказательствам: фактор «вижу – верю». У лучших профессиональных культуристов огромные мышцы. Какие еще нужны доказательства того, что их методы тренировок и диеты (и да, стероиды, которые многие из них используют) эффективны?

С бегом дело обстоит иначе. Когда профессиональный бегун проходит путь от плохой, по его меркам, спортивной формы (возможно, из-за болезни) до пика формы, прибегая к лучшим методам элитных бегунов, он не слишком меняется внешне. Физиологическое тестирование, скорее всего, покажет значительное улучшение таких факторов, как МПК (показатель максимальной скорости, с которой спортсмен способен потреблять кислород во время нагрузки, также известный как аэробная производительность, – чем он выше, тем лучше) и экономичность бега (уровень потребления бегуном кислорода при заданной скорости – чем ниже, тем лучше). Увы, этот тип доказательств не обладает такой же силой, как фотографии «до и после» в стиле Чарльза Атласа. Эффективность элитных методов и практик не так очевидна для среднего бегуна неэлитного уровня.

## **ПРИЧИНА № 3: СООТВЕТСТВИЕ ОКРУЖЕНИЮ / ПРИНЦИП «СТОИТ ЛИ ОНО ТОГО?»**

В 2017 году в журнале Open Access Journal of Sports Medicine было опубликовано исследование ученых из Кембриджского центра спорта и физических упражнений, в котором сравнивались тренировочные алгоритмы более медленных и более быстрых марафонцев: 97 любителей марафонского бега заполнили анкеты с подробной информацией о своих тренировочных привычках и истории бега; кроме того, все 97 бегунов прошли физиологическое тестирование. Нет ничего удивительного, что исследователи обнаружили, что более быстрые бегуны тренировались гораздо больше, чем более медленные. В таблице приведены результаты исследования.

<b>Результат на марафоне</b>	<b>2,5–3 часа</b>	<b>3–3,5 часа</b>	<b>3,5–4 часа</b>	<b>4–4,5 часа</b>	<b>4,5–5 часов</b>
Среднее количество тренировок в неделю	5,7	5,0	4,1	4,9	4,4
Миль в неделю	56,9	50,5	38,7	34,8	27,2
Километров в неделю	91,6	81,3	62,3	56,0	43,8

Эти данные можно интерпретировать двумя способами. С одной стороны, они могут свидетельствовать о том, что

большее количество тренировок приводит к лучшему времени завершения марафона. С другой стороны, эти же данные могут говорить о том, что более быстрые от природы марафонцы просто предпочитают больше тренироваться. Как бы ни были банальны сами результаты исследования, они оставляют открытым вопрос о том, где здесь причина, а где – следствие: большее количество тренировок или лучший результат? Я лично считаю, что оба варианта в определенной степени верны.

А вот что вас, скорее всего, удивит: практически нет научных исследований, показывающих, что большее количество тренировок приводит к лучшим результатам в беге. Я не утверждаю, что увеличение количества тренировок не приводит к улучшению результатов. Однако провести исследование, которое бы точно ответило на этот вопрос, практически невозможно. Для этого нужно набрать ранее не тренировавшихся людей в две тренировочные программы с разным количеством бега. Звучит просто, верно? Но вот в чем загвоздка: начинающие бегуны с низким уровнем физической подготовки не могут сразу переносить большие объемы бега, поэтому две программы должны начинаться с одной и той же исходной точки и постепенно расходиться по объему в течение многих месяцев, а в мире нет ни одного заведения физкультуры и спорта с достаточно большим бюджетом, чтобы стимулировать неподготовленных людей к долгосрочному участию в беговой программе, кульминацией ко-

торой является бег в огромных количествах. Насколько мне известно, такой эксперимент никогда не проводился, и поэтому мы должны полагаться на данные повседневной практики, чтобы оценить влияние количества бега на результат.

К счастью, таких исследований много. Самое крупное и лучшее из них было проведено Торстеном Эмигом из Университета Париж-Сакле и Юсси Пелтоненом из корпорации Polar и включало данные о тренировках и соревнованиях, собранные с устройств, которые носили более 14 тыс. бегунов в течение 1,6 млн тренировок. В статье, опубликованной в журнале Nature в 2020 году, Эмиг и Пелтонен сообщили, что их данные показали не только четкую корреляцию между количеством бега и результатами в целом по группе испытуемых, но и устойчивую связь между количеством бега и результатами отдельных бегунов.

Последний вывод особенно важен. Скептик всегда может посмотреть на данные, показывающие связь между количеством бега и результатами на групповом уровне, и возразить, что это с такой же вероятностью указывает на то, что более быстрые бегуны предпочитают тренироваться больше, как и на то, что бег делает бегунов быстрее. Но даже самый упрямый спорщик должен признать, что если огромное количество бегунов начинает бегать быстрее относительно *своих же* показателей, когда бегают больше, то тут должна существовать четкая причинно-следственная связь. Хотя опять же возможно, что верно и то и другое: бег делает бе-

гунов быстрее, и в то же время более быстрые бегуны бегают больше. И я убежден, что именно так и обстоит дело.

Широко известно, что люди тяготеют к тем занятиям, в которых у них проявляются природные способности, и готовы вкладывать в них усилия, время и деньги. Еще в школе мы с товарищами по команде шутили: «Ну почему у нас нет таланта в чем-то более увлекательном?» По правде говоря, в этой шутке была лишь доля шутки. О себе могу сказать, что, как бы я ни любил бег, я бы, наверное, продолжил заниматься футболом – модным видом спорта в тех краях, где я вырос, – если бы у меня в футболе хорошо получалось хоть что-то, кроме бега по полю. В этом отношении я был совершенно нормальным. Ряд исследований показал, что начальный уровень физической подготовки и воспринимаемая самим человеком эффективность выполнения упражнений служат одними из самых важных условий приверженности новой программе тренировок. Другими словами, люди, которым хорошо даются физические упражнения (или по крайней мере люди, которые считают, что такие упражнения им хорошо даются), с большей вероятностью продолжат ими заниматься.

Продолжая эту логику, мы можем ожидать, что среди тех, кто сделал выбор в пользу бега, те, кто по-настоящему одарен, будут уделять этому занятию больше времени, чем те, кто одарен меньше. Сознательно или бессознательно, каждый бегун решает, стоит или не стоит бегать больше, чем он

уже бегают, и есть все основания думать, что предполагаемые способности являются значимым фактором в этих расчетах.

Жгучее желание соответствовать своему окружению укрепляет этот механизм самоотбора. По очевидным причинам бегуны, как правило, тренируются вместе с бегунами, обладающими такими же способностями. Бывают и исключения, но в основном марафонцы с результатом 4:30:00 не тренируются с марафонцами с результатом 2:30:00. Поэтому бегуны каждого уровня склонны объединяться в группы с себе подобными, а в группах себе подобных отдельные члены склонны перенимать привычки тех, кто их окружает. Почему так много приверженцев кроссфита придерживается кетогенной диеты? Потому что так много приверженцев кроссфита придерживается кетогенной диеты! Аналогичным образом отдельные бегуны элитного уровня тренируются так, как они тренируются, отчасти потому, что другие бегуны элитного уровня тренируются так же, а отдельные бегуны неэлитного уровня тренируются так, как они тренируются, потому что так тренируются другие бегуны с похожими способностями.

## **ПРИЧИНА № 4: МНОГИЕ ПЕРЕОЦЕНИВАЮТ ТО, НАСКОЛЬКО БЕГУНЫ ЭЛИТНОГО УРОВНЯ ОТЛИЧАЮТСЯ ОТ ОСТАЛЬНЫХ**

Когда в беговых спортивных лагерях и на семинарах

по бегу я привожу доводы о том, что бегуны неэлитного уровня должны тренироваться, питаться и думать как профессионалы, в аудитории всегда найдется человек, который поднимет руку и задаст следующий вопрос: «Я пробегаю 5000 метров за 25 минут. Как могут методы, которые подходят для профессионалов, быть полезными и для меня?»

Этот вопрос основывается на убеждении, что бегуны элитного уровня значительно отличаются от остальных – едва ли не представляют собой отдельный вид. Но правда состоит в том, что элитные бегуны не так сильно отличаются от других спортсменов, как может показаться на первый взгляд. На самом деле существует два разных вида беговых талантов. Один из них – это то, что я называю общей физической подготовкой. Если взять 100 учеников третьего класса, которые никогда не бегали, и попросить их пробежать километр на время, то некоторые пробегут быстрее остальных. Эти дети обладают высоким уровнем общей физической подготовки или врожденными способностями к бегу на длинные дистанции. Другой вид бегового таланта – тренируемость, то есть способность набирать физическую форму в результате тренировок. Возвращаясь к предыдущему примеру, отметим, что если бы те же 100 школьников тренировались в течение девяти недель, а затем повторили забег, то результаты были бы несколько иными, причем некоторые медленные бегуны улучшили бы свое время значительно, а некоторые более быстрые – незначительно.

Исследования показали, что более высокий уровень физической подготовки в основном зависит от небольшого количества генов, которые поддерживают аэробную способность (МПК). Тренируемость обусловлена другим, более разнообразным набором генов. Очевидно, что профессиональные бегуны обладают и тем и другим: они довольно быстро бегают даже без тренировок и значительно улучшают свои результаты в ходе тренировочного процесса. Но чтобы получать пользу от тренировок в той же степени, в какой ее получают профессионалы, вам не нужно обладать хорошей физической подготовкой. Вам просто нужно обладать некоторым уровнем тренируемости, который есть у них. И знаете что: гены тренируемости гораздо более распространены в человеческой популяции, чем гены хорошей физической формы. В исследовании, проведенном в 2017 году, Клод Бушар из лаборатории геномики человека Пеннингтонского биомедицинского исследовательского центра создал систему оценки тренируемости на основе количества соответствующих генов у человека. Несмотря на то что у испытуемых наблюдалась высокая степень межличностной вариативности, значительно большее число участников исследования (52) имело наивысший возможный балл, а не наименьший (36). Другими словами, многие из нас, бегунов неэлитного уровня, способны улучшить результаты в процессе тренировки не хуже профессионалов.

Но предположим, что вы находитесь на нижней границе

нормы по обоим талантам. Что тогда? Даже в этом случае подражание профессионалам – лучший для вас шанс стать самым быстрым бегуном в диапазоне ваших возможностей. Независимо от того, какая у вас генетическая предрасположенность, ваши тренировки должны готовить тело к специфическим требованиям того вида бега, к которому вы стремитесь, и эти требования одинаковы для каждого участника. Исследования показали, что некоторые люди получают гораздо больше пользы от высокоинтенсивных тренировок, чем от низкоинтенсивных. Значит ли это, что если вы относитесь к бегунам такого типа и нацелены на марафон, то вам следует готовиться к нему, делая много коротких высокоинтенсивных пробежек, и практически не заниматься длительным бегом в зоне низкой интенсивности? Ни в коем случае! Это было бы почти так же абсурдно, как готовиться к марафону исключительно с помощью поднятия тяжестей, если бы тесты показывали, что ваше тело реагирует на силовые тренировки лучше, чем на кардионагрузку в целом. Марафон – это длительный бег с низкой или умеренной интенсивностью. Независимо от вашего ДНК, вы не будете адекватно подготовлены к этому испытанию, если ваши тренировки не будут включать в себя большого количества длительных пробежек с необходимой интенсивностью.

Это не значит, что индивидуализация в тренировках не важна. Как чуть позже объяснит тренер Бен, он тренирует каждого члена команды Northern Arizona Elite по-своему,

основываясь на его индивидуальных сильных и слабых сторонах, истории бега и особенностях реакции на различные стимулы. Но это проявляется в нюансах. В более широком смысле эти бегуны тренируются одинаково, потому что все они люди и готовятся к одним и тем же видам соревнований.

## **ПРИЧИНА № 5: МНОГИЕ БЕГУНЫ НЕПРАВИЛЬНО ПОНИМАЮТ, ЧТО ЗНАЧИТ ТРЕНИРОВАТЬСЯ (И ЖИТЬ) КАК ПРОФИ**

В следующий раз, когда ваша знакомая бегунья выразит разочарование по поводу отсутствия прогресса, вы можете предложить ей потренироваться, как тренируются профессионалы. Готов поспорить, что она ответит примерно следующее: «Ты шутишь? Если я попытаюсь пробежать более 100 миль (160 километров) за неделю, то попаду прямоком в больницу!» Но тренироваться как профессионал не обязательно означает пробегать свыше 100 миль в неделю. Скорее это означает следовать *общим принципам*, лежащим в основе такой практики.

Например, принцип «много бегать относительно своих личных пределов». Бегуны элитного уровня, в силу своей тренированности, молодости, низкой массы тела, хорошей биомеханики и опыта, имеют высокий личный предел количества бега, и именно поэтому они еженедельно пробегают 100 и более миль. У большинства других бегунов предел ни-

же, но они все равно могут и должны стремиться много бегать относительно своего индивидуального предела.

То же самое относится и к нетренировочным аспектам образа жизни профессионального бегуна, таким как сон до десяти часов в сутки (включая дневной сон). основополагающим принципом является систематическое получение необходимого количества сна. Профессиональным бегунам нужно спать десять часов в сутки, а лично вам, скорее всего, нет. Но также вероятно, что вы не всегда высыпаетесь, поэтому вы все равно можете извлечь пользу из соблюдения профессиональных принципов.

Точно так же: питаться как профи не обязательно означает потреблять пять тысяч калорий в день. Это означает лишь подражать основным пищевым привычкам, которые с удивительным постоянством практикуют бегуны элитного уровня по всему миру. Эту тему мы подробно рассмотрим в [главе 8](#).

Я мог бы привести еще несколько примеров, но думаю, я донес до вас главную мысль: жить как профессиональный бегун гораздо более реально, чем кажется.

## **ПРИЧИНА № 6: БОЛЬШИНСТВО БЕГУНОВ НЕ БОЛЕЛЬЩИКИ**

В начале этой главы я упомянул, что стал бегуном и беговым болельщиком почти одновременно, в возрасте 11 лет. Это, конечно, редкость. Большинство бегунов, которые при-

ходят в этот спорт во взрослом возрасте, в лучшем случае проявляют случайный интерес к соревнованиям элитного уровня. Они могут быть подписаны на нескольких профессионалов в соцсетях или читать книги олимпийских чемпионов, но они (в отличие от меня) не подписываются на FloTrack, чтобы смотреть в прямом эфире такие соревнования, как чемпионат Национальной ассоциации студенческого спорта по кроссу, и не ставят будильник на два часа ночи, чтобы стать свидетелями попытки установить мировой рекорд на полумарафоне где-нибудь в Европе.

Раньше такое рвение болельщиков не было чем-то необычным. Например, в 1940–50-х годах попытка пробежать милю быстрее чем за четыре минуты захватывала внимание всего мира и попадала в заголовки на первые полосы газет от Нью-Йорка до Сиднея. При этом, когда кениец Дэниел Комен *подряд* пробежал две мили, каждую менее чем за четыре минуты<sup>1</sup>, на это обратили внимание только чудачки вроде меня. В отличие от футбола или баскетбола, бег сегодня – это скорее спорт участников, чем болельщиков. Это не плохо, но это еще одна причина, по которой бегуны неэлитного уровня не стремятся подражать методам, которые используют профессионалы в погоне за лучшими результатами. Проще говоря, средний неэлитный бегун не об-

---

<sup>1</sup> Речь идет о высшем мировом достижении Дэниела Комена в беге на 2 мили – 7 минут 58,61 секунды (то есть с темпом 2:28,7 мин/км), установленном 19 июля 1997 года. *Здесь и далее: там, где это не оговорено особо, примечания даны научным редактором.*

ращает особого внимания на профессионалов, и поэтому такой бегун мало знает о том, что делают профессиональные спортсмены.

Приведу пример. Относительно немногие профессиональные бегуны регулярно измеряют ЧСС на тренировках. Когда я говорю об этом бегунам, которых тренирую, они часто удивляются. Я не предлагаю вам немедленно выбросить свой пульсометр (если, конечно, он у вас есть) или выставить его на продажу на eBay. Я просто подчеркиваю, что вы не сможете делать то, что делают профессионалы, если вы даже не знаете, что они делают. Мало кто из бегунов неэлитного уровня хорошо осведомлен о том, чем же занимаются профессионалы (кроме того, что они пробегают свыше 100 миль в неделю!).

## **СОКРАЩЕНИЕ РАЗРЫВА**

Как мы уже увидели, существует множество причин, по которым бегуны-любители не делают то, что делают профессиональные бегуны в стремлении к совершенствованию, но ни одна из этих шести причин не должна стать непреодолимым барьером, мешающим таким бегунам, как вы, следовать за лидерами в прямом и переносном смысле. То, что вы, скорее всего, начали заниматься бегом во взрослом возрасте и поэтому пропустили знакомство с передовыми практиками, через которое проходят многие бегуны в школах и уни-

верситетах, вовсе не значит, что вы не можете изучить и перенять эти практики сейчас. Точно так же, если из-за неочевидности физической формы бегунов вы не до конца понимали, как профессиональные бегуны работают над своей физической формой, это не значит, что вы не можете сейчас взять на вооружение их методы, чтобы повысить свои беговые показатели наиболее эффективным способом. А ваш предполагаемый уровень таланта не должен мешать вам тренироваться так, как это делают профессионалы, только потому, что окружающие вас бегуны так не тренируются.

Как только вы поймете, что не так уж сильно отличаетесь от бегунов элитного уровня, как вам казалось, предположение о том, что их методы тренировок вам не подходят, потеряет всякую силу и перестанет мешать вам заниматься в стиле профи. До этого момента у вас могло быть неверное представление о том, что делают профессионалы. Вам могло казаться, что это непременно бег по 100 миль в неделю и сон по десять часов в сутки, тогда как на самом деле речь идет о следовании принципам, которыми руководствуются профессиональные спортсмены. Если вы не самый большой фанат элитного бега и, соответственно, мало знаете о профессиональных методах, вы обратились по адресу. Мы собираемся показать вам методы, которые вы можете взять на вооружение, если всерьез хотите совершенствоваться. Все, что вам нужно сделать, – это поверить: то, что применимо для лучших спортсменов в мире, может помочь

и вам.

Я уверен, что вы не читали бы эти строки, если бы не были серьезно настроены на совершенствование, также я уверен, что если вы еще не убеждены в том, что подражание профессионалам – самый верный путь к совершенствованию, то вы, по крайней мере, движетесь в верном направлении. Итак, давайте перейдем к конкретике. Что на самом деле значит бегать как профессионал?

## **СОВЕТ ТРЕНЕРА ВЫ НЕ ТАК СИЛЬНО ОТЛИЧАЕТЕСЬ ОТ БЕГУНОВ ЭЛИТНОГО УРОВНЯ, КАК ВАМ КАЖЕТСЯ**

Вы все еще не уверены, что можете (и должны) тренироваться как профессионалы? Тогда давайте я расскажу вам одну историю.

В 2012 году я тренировал двух бегунов, которые по всем параметрам не могли быть более непохожими друг на друга. Первый был чемпионом штата среди школьников и неоднократно входил в число лучших бегунов конференции Big 12<sup>2</sup>, когда учился в Университете Миссури. А второй на момент нашей первой встречи ни разу в жизни не пробежал ни метра. При этом оба они с гордостью выступали за одну и ту же команду бегунов Big River Running Company.

---

<sup>2</sup> Конференции в школьном и университетском спорте США можно примерно соотнести с чемпионатами федеральных округов в нашей стране.

И оба исполнили свою марафонскую мечту, следуя тренировочным планам, которые я создал для них, используя единый набор принципов и методов.

Мэт Гиббс, возможно, никогда бы не стал бегуном, если бы не выиграл подарочный сертификат в Big River на вечеринке, организованной местной радиостанцией. Когда 23-летний Гиббс (так мы его называли) неделю спустя пришел в магазин, чтобы воспользоваться подарочным сертификатом, он был в плохой физической форме и имел лишний вес. Тем не менее мы оказали ему королевское внимание: провели полный анализ бегового шага, предложили массу различных вариантов обуви и дали ему возможность пробежаться на улице в каждой паре, одновременно рассказывая ему о беге, о нашем сообществе и о различных способах участия в его жизни. Он вышел из магазина с отличной парой обуви, но, что еще важнее, он был полон желания попробовать себя в беге.

Примерно в то же время, когда Гиббс делал свои первые шаги в беге, другой местный парень, Адам Макдауэлл, которому также было двадцать с небольшим, делал первые шаги на пути к возвращению к бегу. Я знал Адама еще со школьных времен. Он был на год старше меня, учился в школе, с которой мы соревновались, и был членом той же клубной команды, за которую я бегал в межсезонье. Адам был одним из лучших бегунов в районе на протяжении всей учебы. В конце концов в выпускном классе он не проиграл ни одно-

го забега и стал чемпионом штата по кроссу. Вузы I дивизиона по всей стране предлагали ему спортивные стипендии, и он в итоге выбрал Университет Миссури, где привел «Тигров» к трем подряд победам на чемпионате Национальной ассоциации студенческого спорта по кроссу. Однако, как и многие спортсмены-студенты, Адам решил взять паузу после окончания университета. Во время паузы он работал на лыжном курорте в обмен на право бесплатно кататься. Адам превратился в лыжного бездельника (по его собственному выражению) в Колорадо. Быть лыжным бездельником подразумевало иметь определенные нагрузки, но для многих, включая Адама, это также подразумевало пить много пива. И когда Адам вернулся в Сент-Луис в 2005 году, его физическая форма была далека от того элитного уровня, которым он мог похвастаться перед отъездом.

Вероятно, Адам в любом случае снова начал бы бегать, но так случилось, что его возвращение в бег началось с телефонного звонка вашего покорного слуги, в ходе звонка я предложил ему стать одним из основателей команды Big River Running Company (мы тогда брали всех, кого только могли заполучить, но Адам был первым в моем списке). Он согласился едва ли не до того, как я закончил говорить, и для него начался долгий путь возвращения к элитной физической форме.

Во многих смыслах Адам и Гиббс были в одной лодке. Один начинал все заново, другой – с чистого листа, и оба

вскоре решили, что хотят понять, на что они способны на марафонской дистанции. Более того, их тренером был я, а я знаю только один способ тренировки бегуна, будь то новичок с лишним весом, бывший чемпион штата или что-то среднее между ними.

Когда я сел готовить марафонский тренировочный график для Гиббса и Адама, я задал себе один и тот же вопрос о каждом из них: «Какие тренировки необходимы этому спортсмену в течение предстоящего тренировочного отрезка, чтобы он был готов в день забега?» И хотя специфика была разной, сами тренировки часто выглядели почти одинаково. Адам никогда раньше не бегал марафон. Да, он добился большого успеха на более коротких дистанциях на стадионе и в кроссах, но ему нужно было натренировать ноги для гонки на 26,2 мили (42,2 километра) по шоссе. Гиббс, конечно, тоже никогда не бегал марафон, и его ноги тоже нужно было натренировать. Таким образом, я заранее планировал для них обоих длительные пробежки каждые выходные.

Я убежденный сторонник того, что в длинные пробежки нужно добавлять «развлекательный элемент», поэтому и Адам, и Гиббс должны были делать «быстрый финиш», то есть бежать последние 3 мили намного быстрее, чем предыдущие 12 или 15. Адам пробежал эти быстрые мили почти за пять минут, Гиббс – примерно на 30 процентов медленнее, но, глядя на них после забегов, я мог заверить вас,

что усилия они прилагали одинаковые.

# 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.