



Часть спортсменов мужской сборной России под руководством тренера Рето Бургермайстера и физиотерапевта Изабель Кнауते в августе находится на сборе в Швейцарии. О подготовке команды рассказала Изабель Кнауте.

Напомним, что в этом сезоне под руководством Бургермайстера-Кнауте тренируются югорские лыжники Александр Легков и Сергей Устюгов, а также Глеб Ретивых, Евгений Белов и Станислав Волженцев.

- Как долго команда останется в Швейцарии?

- В Давосе мы будем тренироваться с 8 по 19 августа и потом переедем в Понтрезину с 19 по 30 августа.

- Где вы проводили предыдущие сборы?

- В мае мы тренировались в Италии и Швейцарии, июнь в Оберхофе (Германия), июль в Обервизинтале (Германия), сейчас в Швейцарии. Сентябрь мы проведем в Тюмени и Оберхофе, октябрь в Давосе и Италии, а вкатка будет в Кируне (Швеция).

- Спортсмены примут участие [во всероссийских соревнованиях в Тюмени](#) ?

- Да, спортсмены примут участие в соревнованиях и после останутся на сборе еще на неделю.

- Какой объем нагрузки обычно вы выполняете за сбор?

- Мы меряем объем нагрузки в часах, за сбор сложно сказать, но за неделю этот показатель в пределах 20-25 часов.

- Вы выделяете какой-либо тип тренировки?

- Да, это беговые тренировки по сильнопересеченной местности. Мы бегаем очень много, гораздо больше, чем катаемся на лыжероллерах. Мы считаем что, беговая подготовка является базовой для всех систем организма.

- У вас одинаковый тренировочный план для всех спортсменов группы?

- В принципе у нас один план подготовки и для спринтеров и для дистанционщиков, но мы его немного поменяем в начале сентября. Мы думаем, что спринтера также должны иметь хорошую дистанционную подготовку, так как спринт становится все длинней.

- В этом году вы не поехали на снег в Австралию, почему?

- В команде появились новые молодые спортсмены, и мы должны сделать много другой базовой работы. На снег, в Австралию, мы хотим поехать перед следующими олимпийскими играми в Корею, как в прошлом олимпийском сезоне, сделав заключительный рывок.

По материалам [ФЛГР](#) .