ЗАДАЧА: Измените свои привычные тренировки и в течение месяца каждую неделю пробуйте какие-то новые виды нагрузок, начиная от курсов молодого бойца до велотренажеров, гребли и высокоинтенсивных интервальных тренировок.

*Конец 80 стр.*

**ОТ МАРАФОНА К УЛЬТРАМАРАФОНУ**

КАК НИ СТРАННО, но подготовка к бегу на сверхмарафонские дистанции (50 км и 50 миль) не сильно отличается от обычной марафонской подготовки. Если вы можете пробежать марафон, вы сможете участвовать и в ультрамарафоне. Некоторые «эксперты» утверждают, что перед тем, как бежать ультрамарафон, вам необходимо тренироваться в течение нескольких лет или набрать определенный «пробег», но это полная ерунда. Если вы готовы выделить на это достаточно времени и научиться правильно снабжать организм энергией, у вас обязательно все получится. Когда вы переходите от марафона к ультрамарафону, ваша задача состоит не в том, чтобы поставить личный рекорд, а в том, чтобы преодолеть дистанцию. Тем не менее, даже те, кто выигрывает ультрамарафоны, все равно работают над скоростью и тренируются по программе, разработанной для чемпионов.