Тюменский лыжник Денис Спицов продолжает сборы с национальной командой

Недолгим получился период межсборья у воспитанника Областной спортивной школы олимпийского резерва Луизы Носковой, тюменского лыжника национальной команды России Дениса Спицова.

Проведя тренировочный этап подготовки в рядах группы Юрия Бородавко в Архангельской области, он всего на несколько дней приехал обратно. И отправился уже на второй сбор, сообщает АСН “Тюменская арена”. Спортсмен дал агентству небольшое интервью.

– В «Малиновке» выполнили всё, что планировали. Первый сбор дался довольно тяжело, потому что база в Архангельской области по рельефу сложная. После перерыва было непросто втянуться, хотя дома и тренировались в условиях самоизоляции. Болели мышцы, ощущалась усталость. Но ближе к концу вернулись былые силы (смеётся). Так что полноценно провели остаток сбора, – сказал Спицов корреспонденту АСН «Тюменская арена».

- Чем занимались?

– Сделали базовую силовую работу. Обычно мы выполняли её в Крыму. Но в этом году сбор там не состоялся, и всё чуть сместилось. Включали в работу в «Малиновке» элементы специальной силовой работы, короткие ускорения на лыжероллерах.

- Межсборье чему посвятили?

– Удалось на день заехать к родителям домой. У сестры был день рождения. А потом вернулся в Тюмень и продолжал тренироваться. Поддерживал, в том числе, скоростной аспект. Надо готовить организм. Уже в июле у нас начнутся полноценные скоростные тренировки.

- Второй сбор будет там же?

– Да. Был вариант поехать в Эстонию, но он отпал из-за пандемии. В Сочи же урезали лыжероллерную трассу, осталось 3-4 километра. Это нам не подходит. Так что второй сбор тоже пройдёт в «Малиновке».

- Тренерский штаб сборной в чём ищет мотивацию?

– В этом сезоне будет чемпионат мира. Это – главная мотивация. – Как сейчас функционально себя ощущаете, если сравнивать с концом июня 2019-го года? – Если честно, сейчас мне

тренировки даются намного легче, и я лучше себя чувствую. Есть аспекты, которые я подтянул, а раньше упускал. Например, ленты TRX. Работа с ними мне многое дала.