

# ВОССТАНОВЛЕНИЕ ОРГАНИЗМА ОЛИМПИЙЦЕВ ПОСЛЕ ДЛИТЕЛЬНОГО ПЕРЕЛЕТА

- 1) Алактатная выносливость через 3-4 дня,  
лактатная выносливость через 4-6 дней (Н.И.Волков, D.L.Costill);
  - 2) Скоростно-силовые качества и быстрая сила через 4-5 дней (В.Н.Платонов);
  - 3) Координация простых движений через 2-3 дня,  
сложных движений через 3-4 дня;  
время двигательной реакции и одиночного движения через 2-3 дня;  
способность к ускорению и темп движений через 3-4 дня;  
МПК через 4-5 дней, внутренняя температура ядра тела через 3-4 дня (А.И. Колесов, Н.А.Ленц, Е.А.Разумовский)
- Специальная работоспособность восстанавливается волнообразно со снижением на 5-6 день пребывания на американском материке.
- Следовательно, единоборцам надо прибыть в г.Рио-де-Жанейро минимум за 7 дней до схваток.**