

МЕТОДИКА ПОСТРОЕНИЯ ТРЕНИРОВОК ПО МНОГОПОВТОРНОМУ ЖИМУ ШТАНГИ ЛЕЖА

В нашем клубе подготовка делится стандартно на несколько периодов. Каждый период решает определенные задачи в подготовке спортсменов.

Первый период - подготовительный:

Состоит из общеразвивающих и силовых упражнений. Предпочтение отдается объему работы, а не интенсивности. В этот период мы уделяем внимание тоннажу, поднимаемому на тренировках, определяем слабые места в жиме и анализируем ошибки.

P.S: после поездки на Чемпионат Украины в Винницу и увидев на практике какую огромную прибавку дает отдых на груди, внесу изменения в тренировочный процесс. пока выкладываю все как есть (до этого мы выступали только по правилам экстремального жима, т.е с отдыхом на прямых руках вверх).

Второй период – соревновательный:

Никакого ОФП. Работа в соревновательном режиме. Интенсивность - на первый план, объем постепенно снижаю.

Третий период - переходный:

После соревнований небольшой откат в интенсивности и объеме.

Затем опять подготовительный и так далее.

Теперь более подробно по каждому периоду. Я сторонник не частых тренировок, но либо объемных, либо интенсивных (в зависимости от периода), так как свято верю в одну прописную истину : **НЕТ ВОССТАНОВЛЕНИЯ - НЕТ ПРОГРЕССА**. Цитируя одного из моих учеников (помешанного на Звездных войнах): «Недосып и перетрен - на темную сторону путь»

Схема подготовительного периода (схема реального спортсмена на номинацию 100)

День 1 (объемный) понедельник

Разминка 20x20 40x15 60x10 80x5 100x3

Жим 1 80x40(цель была пожать на 40 повторений 100 кг)Начали с веса который он мог пожать на 40 раз это было 80 кг

Отдых 12-15 минут (за это время мы делаем)

Икры 20x30 повторов (любое упражнение)

Медленные приседания вес можно использовать любой

Шея

Жим 2 80x40 (пытаемся повторить жим 1)

Отдых 2 12-15 минут

Икры 20x30 повторов

Медленные приседания

Шея

Жим 3 80x40 (пытаемся повторить жим 1)

Отдых 2 12-15 минут

Икры 20x30 повторов

Медленные приседания

Шея

Итак, первая часть тренировки закончилась. Цель - в трех подходах набрать максимальное число повторений в данной ситуации (120 или максимально близкое ему). Если это произошло, то добавляем 2.5 -5 кг. Через неделю пытаемся набрать заданные 120 повторов, но уже с большим весом.

Часть вторая (выполняется по самочувствию) по кругу, количество кругов 2-3.

Тяга блока за голову (15)

Гиперэкстензия +вес (15-12)

Пресс 15

Предплечья 12

3-4 дня отдыха, если есть желание появиться в зале, то это - кардио тренировки.

День 2 (мы называем его проходочный или номинационный) пятница

Тут тренировка вариативная и каждую неделю мы меняем вариант основного упражнения:

После стандартной разминки 20x20 40x15 60x10 80x5 100x3

а) Интервальный жим 100 кг - набрать 40 повторов с интервалами 15-20 сек

100 (8+8+8+8+8). Если не получилось - делаем дополнительные жимы.

б) Дожим с бруска 10 см. Цель та же, но тут пытаемся уменьшить количество подходов.

в) Жим в слингшете, но тут иногда используем вес 110-125 кг, в зависимости от самочувствия.

г) жим силовой 5x5.

После основного упражнения

Трицепс 2x20

И любое растягивающее упражнения для груди используем бабочку 3x10

Пару подходов на плечи

Любимая «народная» мышца бицепс- делаем пару подходов

Пресс - по желанию.

И все, домой отдыхать

В этот период обязательно следить за тоннажем КППШ и контролировать интенсивность

Подготовительный период длится 2 месяца (в идеале)

Для соревновательного периода используется другая схема не такая объемная, но по интенсивности повыше. Необходимо уделить внимание приему креатина глютамина и обязательно ВСАА.

Неделя №1

Исходные данные, которые определяют номинацию, в которой будет выступать спортсмен, исходя из его готовности - (максимум от $5 \times 5 = .$) $77.5\% = \text{кг} / 56\% =$

Тренировка 1

Жим 77.5% от 5×5 5×12 подходах отдых 45-50 сек

15 минут отдых

Жим 77.5% от 5×5 5×12 подходах отдых 45-50 сек

Тренировка 2

Жим наклонка, вес приблизительно 65-70 % от 5×5 10×6 подходах. Цель - отработать срыв

Офп по желанию широч., бицепс 1-2 подхода

Тренировка 3

Жим 56% от 5×5 10×12 через 45 сек (т.е работа 10-12 сек 10 повторов) без пауз наверху удлиненный вдох

Отдых 15 минут

Жим 56% от 5×5 10×12 через 45 сек (т.е работа 10-12 сек 10 повторов) без пауз наверху удлиненный вдох

Неделя №2

Тренировка 1

Жим 77.5% 5×5 10×5 без пауз наверху на удлиненном выдохе

Отдых 5 минут

Тренировка 2

Брусья 2-3 разминочных подхода 4-5 рабочих серий пирамида увеличиваем дополнительный вес, уменьшаем количество повторов, но не меньше 10

Тренировка 3

Жим 56% 20×5 без пауз наверху.

Отдых 5 минут между подходами

Неделя №3

Тренировка 1

Жим 77.5% x5x15 с паузами между каждым повторением. Отдых между подходами 40 сек

Отдых 15 минут

Жим 77.5%(+2.5-5 кг)x мах с паузами между каждым повторением. Отдых между подходами один вдох, один выдох.

Тренировка 2

Кардио 15-20 минут

Тренировка 3

Жим 56% 10x15 подходов. Отдых 40 сек

Отдых 15 минут

Жим 56%(+2.5-5 кг) на мах с паузами между каждым повторением. Отдых между подходами один вдох один выдох.

Неделя №4

Последняя неделя специализации.

4 тренировки по схеме 2x2.

Тренировка 1

Жим интервальный 77.5% от 5x5+ (2.5кг-5кг) 8 серий через 15 сек. Цель - выполнить 70% от запланированного количества в подходе, без пауз наверху

Одна серия из 8 мини подходов.

Тренировка 2

На следующий день - тот же вес на макс количество повторов по схеме 40% повт без отдыха 2 повтора x2-3 серии, затем до упора 15 повторов 1 с паузами между каждым повторов

77,5% Xmax (40% + 2 + 2 + 2 + 1 + 1 + 1 ...)

ОТДЫХ 2 ДНЯ

Тренировка 3

Жим итервальный 56% от 5x5+(2.5-5 кг)x1серия из 8 мини подходов максимум от планируемого соревновательного результата

Тренировка 4

На следующий день тот же вес на макс количество повторов по схеме 40% повт без отдыха 2 повтора x2-3 серии затем до упора 15 повторов 1 с паузами между каждым повторов

56% Xmax (40% + 2 + 2 + 2 + 1 + 1 + 1 ..)

Перед соревнованиями - 2-3 дня полного отдыха.