



ПЛАНЫ ТРЕНИРОВОК

D A V I D L A Z B A

Если вам нужна помощь в составлении тренировок, используйте эту методичку. Она составлена на основании информации, полученной от многоуважаемого Кристофера Уокера, с которым я далеко не во всем согласен, но по части повышения тестостерона посредством тренировок — он ТОП.

Планы тренировок разделены на три различных уровня подготовленности и разработаны так, чтобы заниматься в каждом уровне в течение 6 месяцев.

Шесть месяцев основательных правильных тренировок с использованием нейромышечных взрывных силовых упражнений, которые активируют большой объем мышечной ткани при каждом подходе, совместно с правильно сбалансированным питанием, которое соответствует принципам, изложенным в блоке о питании данного курса, вы увидите очень заметное повышение уровня тестостерона, намного более сбалансированный уровень гормонов в целом, и мощное, атлетическое и эстетичное телосложение.

Так как нейромышечный стиль тренировок может быть трудным, и будет достаточно отличаться от других типов тренировок в плане загрузки мышц, пожалуйста, воспользуйтесь следующими критериями для правильного определения того, с какого уровня тренировок вам нужно начинать.

Помните, нет НИЧЕГО постыдного в том, чтобы начать с «начальной» программы. Вы получите отличные результаты от любой из них. Просто выберите то, что будет для вас подходящим испытанием в течение следующих шести месяцев.

В качестве замечания: эти программы основаны на создании взрывной мощи и плотности мышц при помощи калистеники и упражнений из калистеники с отягощениями, в зависимости от вашего уровня подготовленности. Однако, я также включил варианты упражнений со штангой для достижения тех же целей, и я постарался составить все так, чтобы вам было проще подстраивать эти сессии под себя, чтобы они лучше соответствовали вашим предпочтениям и наличию тренировочного инвентаря.

Начальный уровень

Это отличная линия старта для кого угодно. Цель состоит в том, чтобы работать на достижение 5х5 подходов с собственным весом в подтягивании (прямым хватом), в подтягивании обратным хватом и отжиманиях на брусьях в одной сессии. Если вы пока не можете этого сделать, то вам следует начать с этой программы.

В середине программы вы начнете прорабатывать упражнения с отягощениями (очень легкими), создавая силу и плотность мышц. По окончании шести месяцев у вас будет отличный контроль за собственным весом, и вы будете хорошо подготовлены в базовых упражнениях калистеники. Ваше тело станет мощным и сильным.

Промежуточный уровень

Вы должны быть в состоянии без проблем выполнять 5х5 подтягиваний и отжиманий с собственным весом за сессию, чтобы правильно начать прогрессировать в данной программе. Если вы пока не можете этого сделать, пожалуйста, начните с начальной программы и работайте последовательно.

Цель первых трех месяцев этой серии состоит в том, чтобы проработать оба вида подтягиваний и отжиманий на брусьях с 1/8 веса вашего тела, затем переходя к 1/4+. Вы также будете работать со взрывными сессиями спринта и бурпи (выпрыгивание вверх из положения упор лёжа) в течении недели, названной соответственно – «Терминатор». Это будет весело. Начиная с середины и до конца данной серии вы сможете выполнять взрывные подтягивания и первые приседания-пистолетик, выполнять упражнения калистеники с отягощением более 1/4 массы вашего собственного тела, и выработаете очень серьезную основу упражнений на перекладине для всего тела.

Продвинутый уровень

Чтобы начать эту серию, вы должны быть способны выполнять взрывные подтягивания, (как минимум 3-5 подряд, за один подход), подтягивания прямым и обратным хватом, и отжимания с отягощением в 1/4 - 1/2 массы вашего тела, приседания-пистолетик, и быть готовы выполнить первый выход силой в течение нескольких недель.

Если вы уже можете делать выход силой – это великолепно. Вы сможете продвигаться гораздо быстрее. Мы также начнем работать с очень мощным и крутым упражнением – корейскими отжиманиями, и выработаем чистую силу прыгучести в прыжках на ящик с отягощением. В конце серии вы будете делать выход силой с отягощением, как король. Ваши мышцы станут крепкими, вы будете мощным и атлетичным, и у вас будет абсолютный контроль над своим телом, а также вы будете намного сильнее практически любого, кого сможете повстречать.

Как организованы серии

Упражнения не будут эффективны, если вы их не выполняете. И частью причины, по которой большинство людей прекращают тренироваться как положено, является скука. Эти серии созданы, чтобы скука была исключена, позволяя вам подстраивать под себя каждую из недель на основе того, как вы себя чувствуете в данный конкретный день, или несколько дней.

По мере планирования не забывайте о гибкости. Например, если вы запланировали бег с ускорением на среду, но когда приходит среда вы на самом деле ощущаете желание сфокусироваться на тяговой силе вместо этого — просто выберите другую сессию из доступных вариантов.

Каждая серия — начальный, промежуточный и продвинутый уровни — выстроена из комплектов различных упражнений для каждого из ее периодов и с задуманной конкретной целью (вы это увидите по мере просмотра каждой из серий).

Используйте предложенные сессии для создания вашего собственного идеального расписания тренировок.

Лично я рекомендую людям тренироваться по одному из следующих методов:

1

ЦИКЛ ТРЕНИРОВКА-ОТДЫХ-ТРЕНИРОВКА-ОТДЫХ

Тренировочный день А

Отдых

Тренировочный день В

Отдых

Тренировочный день С

Отдых

И не обязательно беспокоиться о недельном расписании. Это идеально подойдет тем из вас, кто хочет иметь гибкость и определенную спонтанность в тренировках, и тем не менее обрести убийственную форму.

Если честно, мне кажется необоснованным планирование тренировок с привязкой к дням недели, и необязательно необходимым (хотя это все равно очень эффективно). Я рекомендую этот цикл «тренировка-отдых» тем людям, кто хочет изучить разные варианты, так как недельный программный цикл оказался больше основанным на социальных или общественных нормах, а не обязательно на лучшем программировании для оптимальных тренировок.



НЕДЕЛЬНЫЙ ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЦИКЛ

Этот вариант тем не менее все еще очень эффективный и вероятнее всего очень практичный для людей с «традиционной» работой, кому нужно планировать свою неделю заранее и знающих, что в определенные дни недели будет необходимо больше сосредоточенности и меньше места для маневра, чем в другие.

Все это просто и практически все, кто это читает, разберутся, как планировать тренировки по такому методу.

Я рекомендую 3-4 тренировочных сессии в неделю, в зависимости от того, насколько вы ощущаете себя отдохнувшим и восстановившимся.

Особенно в начале этих тренировочных программ по мере того, как ваше тело подстраивается под новые стимулы, скорее всего вы будете ощущать себя очень больным и вам будет необходимо дополнительное время на восстановление (например, некоторым из моих учеников понадобилось периодически спать днем в первые две недели тренировок, пока они втягивались. Эти тренировки будут изматывать вас совершенно по-новому, если вы к этому не приспособлены).

Вот примерная неделя:

Понедельник: Тренировка А

Вторник: День отдыха

Среда: Тренировка В

Четверг: День отдыха

Пятница: Тренировка С

Суббота и воскресенье:

Дни отдыха (и/или спорт и игры с друзьями, и семьей или работа на открытом воздухе типа колки дров)

Однако, вам не всегда обязательно брать день отдыха между сессиями. Хотя я и рекомендую пока придерживаться 3-4 сессий в неделю, чтобы ваш организм хорошо восстанавливался и у вас было достаточно отдыха, и вы не перетренировались.

Вот другой образец недели, который вы можете использовать, если хотите удвоить количество сессий – одну за другой:

Понедельник: День отдыха

Вторник: Тренировка А

Среда: Тренировка В

Четверг: День отдыха

Пятница: День отдыха

Суббота: Тренировка С

Воскресенье: Тренировка D

Дни отдыха

Дни отдыха — это святой грааль эндокринной оптимизации. Правильный отдых – это та ось, вокруг которой вращается все остальное. Так что в свой день отдыха – погуляйте.

Просто выйдите на улицу для приятной расслабляющей прогулки, если есть такая возможность. Пешие прогулки хорошо восстанавливают и сжигают дополнительные пару сотен калорий в день безо всякого дополнительного стресса для вашей системы (хотя я не советую думать об этом в плане сжигания калорий и просто воспринимать это, как способ расслабления).

У вас появится зависимость от прогулок вроде зависимости большинства «выносливых» спортсменов от бега или езды на велосипеде, только прогулки на самом деле полезны для вас и не повредят вашей способности сбросить нежелательный жир – прогулки будут способствовать этому.

Они должны стать краеугольным камнем в движении вперед вашей программы тренировок. Даже если вам недоступен спортзал, тренажеры, или у вас недостаточно энергии на прокачать еще одну сессию, просто идите на прогулку и у вас все будет прекрасно.

Упражнения разминки и заминки

Я рекомендую просто динамическую растяжку и прыжки со скакалкой в общей сложности минут на 5-10. Воспользуйтесь этим временем чтобы разогреть и расслабить свои мышцы, и подготовиться к предстоящей тренировке.

Этот период не ограничен строго по времени, поэтому не стоит его так воспринимать. Это не связано со сжиганием калорий, и вы не получите приз или золотую наклейку, если выполните больше прыжков со скакалкой, чем ваш партнер по тренировкам.

Весь фокус разминки должен быть на разогреве и расслаблении мышц, а заминка должна фокусироваться опять же на их расслаблении после напряженной сессии, чтобы они не «задеревенели» потом.

Как разминка, так и заминка должны занимать не более 5-10 минут.

Какой вам понадобится инвентарь

Вам необязательно ходить в спортзал, чтобы получить полный эффект от этой программы.

Она разработана таким образом, что вы всегда сможете заменять упражнения на схожие альтернативные, если у вас нет необходимого инвентаря.

Однако, я предлагаю вам приобрести или иметь постоянный доступ к следующим вещам, чтобы делать все правильно. Если это означает необходимость приобретения чего-то нового – так и сделайте.

Не экономьте на своем здоровье. Вы уже вложили деньги в этот курс (за что вам большое спасибо), так что если нужно найти пару предметов инвентаря, то сделайте это.

Скакалка

Перекладина и брусья.

Пояс для отягощений (самый простой и недорогой)

Ящик, брусок, лесенку и т.п., чтобы запрыгивать на это при выполнении взрывных прыжков на ящик. Лучше всего делать это на улице, там масса вариантов — нет необходимости покупать дорогой ящик для кроссфита

Поляна с травой или школьная беговая дорожка для тренировок в спринте

ТРЕНИРОВОЧНЫЕ СЕРИИ

Начальный уровень

Упражнения

Здесь я постарался ко всем упражнениям прикрепить демонстрацию. Используйте их как пособие, если вы не понимаете упражнение, исходя из его названия.

- Подтягивание (прямым хватом). Не раскачивайтесь! Сосредоточьтесь на равномерном и правильном сокращении. Подтягивание обратным хватом – в том же видео выше.
- Отжимания на брусьях
- Отжимания
- Прыжки на ящик (тумбу)
- Отжимания «Пикирующий бомбардировщик»
- Прыжки со скакалкой
- Приседания с собственным весом
- Подъем коленей в висе
- Подъем ног в висе
- Подъем коленей в стойке на брусьях
- Упор лежа на локтях

Начальные или базовые сессии

1. «Старый добрый друг»

- Разминка
- Подтягивания обратным хватом: 5 подходов по 5 повторений (5x5)
- Отжимания на брусьях (5x5)
- «Пикирующий бомбардировщик» (5x10)
- Заминка

Замечания: Очевидно, что вы не сможете выполнить 5x5, если вы новичок. Я отношусь к сессии «Старый добрый друг» как оценочной сессии, к которой вы должны возвращаться каждую неделю или две, чтобы измерить свой прогресс и проработать самые важные упражнения.

По мере продвижения к успешному выполнению этой сессии, вы можете использовать помощь в упражнениях. Например, подвиньте стул или скамейку под перекладину, или брусья, и выполните столько повторений, сколько сможете, пока вам не понадобится помощь, затем легонько обопритесь на скамейку или стул и используйте ногу в качестве поддержки, чтобы выполнить все 5x5.

Также, допустим, вы запрыгнули на перекладину и сначала смогли выполнить три повторения... после этого спрыгните и используя эспандер, выполните подход из 5-10 дополнительных упражнений в похожей манере (например, для подтягивания обратным хватом, держите ладони вверх по направлению к вам).Перекиньте резиновый эспандер через перекладину и тяните его вниз, вставая на колени (держа спину прямо и поддерживая осанку), если нужно, добавьте побольше резинок для дополнительного сопротивления.

2. «Бротато» (фокус на груди и плечах)

- Разминка
- Отжимания: 5 подходов по 50% от того количества, на которое вы способны (то есть если вы сможете отжаться 50 раз, 50% будет означать 5 подходов по 25 отжиманий)

- Отжимания на брусьях: 3-5х5 (это упражнение является краеугольным камнем данной сессии. Отжимания от пола являются разогревом перед отжиманиями на брусьях. Не забывайте работать по направлению к цели – 5х5 хороших, контролируемых отжиманий. Где-то к 6-8 неделе это будет реально просто)
- «Пикирующий бомбардировщик»: 5х10
- Жим от плеча, варианты:
 1. Жим гантели над головой, 3-5х5 обеими руками (то есть по гантели в 25 фунтов (11 кг) в каждой руке.
 2. Жим гантели над головой, нисходящая лесенка каждой рукой отдельно (то есть 7 повторов левой – 7 повторов правой, 6 повторов левой – 6 повторов правой, и так далее), начните с веса, с которым вы можете выполнить всю последовательность, начиная с 7 повторений, затем, когда вы будете становиться сильнее, добавляйте вес.

3. «Усейно-подобный» (День спринта – в названии обыгрывается имя Усейна Болта)

- Разминка, прыжки со скакалкой, легкая пробежка (подготовьте свое тело к спринту – поможет парочка бурпи)
- Бег скачками (отталкивайтесь и делайте «скачок» побольше, легко, без напряжения) 3х50 м
- Бег с ускорением, 5х100 м. Скачите/делайте большие шаги первые 25 м и затем начинайте взрывной переход в полноценный спринт на оставшиеся 75 м.
- Заминка

4. Дарк Сидиус (взрывные упражнения на пресс и ноги, названо в честь Палпатина, героя саги Звёздные войны)

- Разминка

- Прыжки на ящик (тумбу), 5х5. В плане рекомендаций по высоте, если вы никогда не прыгали на ящик, начните с небольшой высоты. Не стоит начинать с ящика, с которым вы не сможете выполнить сессию, и вы повредите себе голени. Концентрируйтесь на выполнении этой сессии с такой высотой, которая будет для вас непростой в каждом подходе, но не приведет к неспособности закончить сессию.
- Приседания с собственным весом, 5х20. Делаем медленно и контролируем процесс. Ноги на ширине плеч, прижимайте попу к икрам перед тем, как подняться.
- Подъем коленей в висе, 3х5
- Упор лежа на локтях, 3х60 секунд
- Прыжки со скакалкой, 5 минут (не обязательно делать это долго, просто основательно попрыгайте)
- Расслабляющая растяжка и десятиминутная прогулка, периодически трясем ногами

5. «Тяяянем!» (концентрация на тяговой силе)

- Разминка
- Подъем коленей в висе, 5х5. Повисите немного и вытяните позвоночник, расслабьте плечи.
- Подтягивания обратным хватом, 5х5
- Упор лежа на локтях, 3х60 секунд
- Подтягивания, 5х5
- Изометрические удержания, 3х30-60 секунд. Подтянувшись до уровня шеи, удерживайте тело в этом положении.
- Заминка

6. «Балу»

- Разминка
- Отжимания, 5х50% максимума в одном подходе
- Подъем коленей в висе, 5х5

- «Пикирующий бомбардировщик», 5х10
- Отжимания, 5х50% максимума в одном подходе
- Подъем коленей в висе, 5х5
- Заминка

7. «Большой цыган»

- Разминка
- Упор лежа на локтях, 3х60 секунд
- Подтягивания, 5х5
- Взрывные прыжки на ящик (тумбу), 5х5
- Подтягивания, 5х5
- Взрывные прыжки на ящик (тумбу), 5х5
- Заминка

8. «Анти-эстрадиол»

- Разминка
- 100 «Пикирующих бомбардировщиков», отдыхайте каждые 10-20 секунд, если нужно.
- Приседания с собственным весом, 10х20 с полным контролем, «попой-к-икрам»
- 50 «Пикирующих бомбардировщиков»
- Подтягивания обратным хватом, 5х5
- 25 «Пикирующих бомбардировщиков»
- Приседания с собственным весом, 3х10
- 10 «Пикирующих бомбардировщиков»
- Заминка

9. «Горилла»

- Разминка
- Подъем ног в висе 5х5
- Отжимания на брусьях, 5х5
- Подтягивания обратным хватом, 5х5

- Отжимания на брусьях, 5х5
- Подтягивания обратным хватом, 5х5
- Заминка

10. «Флэш»

- Разминка
- Приседания с собственным весом, 5х20
- Бег скачками, 3х25 м
- Спринт. 3х200 м / Постепенно перейдите к взрывному бегу после 100 метров (то есть прогрессируйте в скорости первые 100 м, затем на отметке 100 метров сделайте взрывной рывок вперед в полноценный спринтерский бег на оставшиеся 100 м)
- Подтягивания, 5х5
- Заминка

11. «Сладкие холмы» (спринт в гору)

- Разминка
- Бег скачками, 3х25 м
- Бег в гору, 5х50-100 м. Найдите холм или дорогу со средним подъемом (то есть не настолько крутым, чтобы запачкать ногти), где вам придется приложить усилия в беге на 50-100 м. Обратно идите шагом, чтобы достаточно восстановиться для следующего подхода. Практикуйтесь в правильном выполнении и держите осанку
- Прыжки со скакалкой, 5-10 минут
- Прогулка, 5-10 минут

12. «Пятна от кофе» (Бурпи)

- Разминка
- 50 приседаний с собственным весом
- Бурпи, 5х10
- Прыжки со скакалкой в течение минуты для расслабления
- Бурпи, 4х10

- Прыжки со скакалкой в течение минуты для расслабления
- Бурпи, 3x10
- Прыжки со скакалкой в течение минуты для расслабления
- Бурпи, 2x10
- Прыжки со скакалкой в течение минуты для расслабления
- Бурпи, 1x10
- Заминка

Примечание: Не обязательно делать из этой сессии высокоинтенсивную интервальную тренировку (ВИИТ), хотя если захотите, она может быть таковой. Однако, если вы не в настроение для того, чтобы блевануть, то не стоит супер сильно напрягаться и врываться в каждый подход. В зависимости от того, сколько у вас есть времени, используйте полные 90-120 секунд для восстановления между подходами, чтобы снова хорошо выложиться в каждом из них.

Недели 1-8

Цель: дойти до полных 5x5 в подтягивании прямым и обратным хватом, и отжимании на брусьях к концу восьмой недели.

Примерный план недели:

Понедельник: «Старый добрый друг»

Вторник: Отдых

Среда: «Усейно-подобный»

Четверг: Отдых

Пятница: «Бротато»

Суббота и воскресенье: Отдых, прогулки

Не стесняйтесь модернизировать расписание, как вам нравится, используя следующие пять шаблонов сессий:

«Старый добрый друг» «Усейно-подобный» «Бротато»

«Дартс Сидиус» «Тяянем!»

Недели 9-16

Цель: Продолжать работу с первой целью 5х5 в подтягивании прямым и обратным хватом, и отжиманиях, и теперь стабильно прогрессировать в сторону вариаций с отягощениями для первых трех упражнений в рамках 5 повторов, добавляя к ним по 2,5 – 5 фунтов (1-2 кг) каждые 1-2 недели.

Примерный план недели:

Понедельник: «Старый добрый друг» (с отягощением)

Вторник: Отдых

Среда: «Балу»

Четверг: Отдых

Пятница: «Большой цыган»

Суббота и воскресенье: Отдых, прогулки

Можете продолжать работать над сессиями из 1-8 недель в любое время, когда захотите, особенно если вам нравятся какие-либо из них. Если сможете, добавляйте вес к подтягиваниям и отжиманиям на брусьях.

При добавлении веса используйте пояс, и прибавляйте пластины с шагом в 2,5 -5 фунтов (1-2 кг) каждую неделю или две, в зависимости от скорости вашего прогресса.

Недели 17-24

Цель: Продолжать работу над постепенным увеличением веса отягощений при подтягиваниях и отжимании на брусьях каждую неделю, в идеале используя «Старый добрый друг» или «Тяянем!» в качестве рутинных сессий. Теперь мы начнем интегрировать больше взрывной силы при помощи бурпи.

Примерный план недели:

Понедельник: «Тяаянем!» (с отягощением)

Вторник: Отдых

Среда: «Старый добрый друг»

Четверг: Отдых

Пятница: «Пятна от кофе»

Суббота: Отдых

Воскресенье: «Сладкие холмы»

Можете продолжать работать над сессиями из 1-16 недель в любое время, когда захотите, особенно если вам нравятся какие-либо из них. Если сможете, добавляйте вес к подтягиваниям и отжиманиям на брусьях.

При добавлении веса используйте пояс, и прибавляйте пластины с шагом в 2,5 -5 фунтов (1-2 кг) каждую неделю или две, в зависимости от скорости вашего прогресса.

Промежуточный уровень

Упражнения

- Подтягивание (прямым хватом). Сосредоточьтесь на равномерном и правильном сокращении. (Ал также дает несколько очень хороших рекомендаций, как правильно подходить к подтягиваниям. Этот ролик был снят на моей старой тренировочной площадке в Нью Йорке, Томпкинс сквер парк).

- Подтягивание обратным хватом – в том же видео выше.
- Отжимания на брусьях
- Отжимания
- Прыжки на ящик (тумбу)
- Отжимания «Пикирующий бомбардировщик»
- Прыжки со скакалкой
- Приседания с собственным весом
- Подъем коленей в висе
- Подъем ног в висе
- Подъем коленей в стойке на брусьях
- Упор лежа на локтях
- Еще один подъем ног в висе
- Приседания - пистолетик
- Высокие подтягивания
- Взрывные подтягивания
- Бурпи
- Жим штанги
- Жим на наклонной скамье (со штангой или гантелями)
- Становая тяга

Начальные или базовые сессии

1. «Старый добрый друг» (с отягощением)

- Разминка
- Подтягивания обратным хватом: 5 подходов по 5 повторений (5x5) с отягощением
- Отжимания на брусьях (5x5) с отягощением
- Подтягивания (5x5) с отягощением
- «Пикирующий бомбардировщик» (5x10)
- Заминка

Примечание: Я полагаю, что вы начинаете эту программу, когда уже можете выполнить 5x5 подтягиваний прямым и обратным хватом, и отжиманий на брусьях, поэтому в этой сессии работайте с отягощением.

Начните с такого веса (используя пояс), который будет достаточно тяжелым, но позволит вам довести сессию до конца. Добавляйте 1-2 кг веса к вашему поясу каждую неделю-две. Я считаю эту сессию оценочной, вы должны постоянно к ней возвращаться (раз в одну-две недели), чтобы оценить свой прогресс и поработать над самыми важными упражнениями.

2. «Бротато» (с отягощением, фокус на груди и плечах)

- Разминка
- Отжимания: 5 подходов по 50% от того количества, на которое вы способны (то есть если вы сможете отжаться 50 раз, 50% будет означать 5 подходов по 25 отжиманий)
- Отжимания на брусьях с отягощением: 3-5x5 (это упражнение является краеугольным камнем данной сессии. Отжимания от пола являются разогревом перед отжиманиями на брусьях. Не забывайте работать по направлению к цели: 5x5 хороших, контролируемых отжиманий. Где-то к 6-8 неделе вы должны выполнять это упражнение с 1/8 или более вашего веса)
- «Пикирующий бомбардировщик»: 5x10
- Жим от плеча
- Жим стоя («армейский» жим), 3-5x5, используйте штангу (используйте достаточно большой вес, но с которым вы все еще можете выполнить предписанное количество подходов и повторений. Постепенно каждый месяц увеличивайте вес)
- Заминка

3. «Усейно-подобный»

- Разминка, прыжки со скакалкой, легкая пробежка (подготовьте свое тело к спринту – поможет парочка бурпи)
- Бег скачками (отталкивайтесь и делайте «скачок» побольше, легко, без напряжения) 3x50 м

- Бег с ускорением, 5х100 м. Скачите/делайте большие шаги первые 25 м и затем начинайте взрывной переход в полноценный спринт на оставшиеся 75 м
- Заминка

4. Дарк Сидиус (взрывные упражнения на пресс и ноги)

- Разминка
- Прыжки на ящик (тумбу), 5х5
- Приседания с собственным весом, 5х20
- Подъем коленей в висе, 3х5
- Упор лежа на локтях, 3х60 секунд
- Прыжки со скакалкой, 10 минут (не обязательно делать это долго, простоосновательно попрыгайте)
- Расслабляющая растяжка и десятиминутная прогулка, периодически трясем ногами

5. «Тяяянем!» (с отягощением, концентрация на тяговой силе)

- Разминка
- Подъем коленей в висе, 5х5. Повисите немного и вытяните позвоночник, расслабьте плечи
- Подтягивания обратным хватом с отягощением, 5х5
- Упор лежа на локтях, 3х60 секунд
- Подтягивания с отягощением, 5х5
- Изометрические удержания с отягощением, 3х30-60 секунд.
Подтянувшись до уровня шеи, удерживайте тело в этом положении
- Заминка

6. «Балу»

- Разминка
- Отжимания, 5х50% максимума в одном подходе
- Подъем коленей в висе, 5х5
- «Пикирующий бомбардировщик», 5х10
- Отжимания, 5х50% максимума в одном подходе
- Подъем коленей в висе, 5х5
- Заминка

7. «Большой Джонсон»

- Разминка
- Упор лежа на локтях, 3х60 секунд
- Подтягивания, 5х5
- Взрывные прыжки на ящик (тумбу), 5х5
- Подтягивания, 5х5
- Взрывные прыжки на ящик (тумбу), 5х5
- Заминка

8. «Анти-эстрадиол»

- Разминка
- 100 «Пикирующих бомбардировщиков», отдыхайте каждые 10-20 секунд, если нужно
- Приседания с собственным весом, 10х20 с полным контролем, «попой-к-икрам»
- 50 «Пикирующих бомбардировщиков»
- Подтягивания обратным хватом, 5х5
- 25 «Пикирующих бомбардировщиков»
- Приседания с собственным весом, 3х10
- 10 «Пикирующих бомбардировщиков»
- Заминка

9. «Горилла»

- Разминка
- Подъем ног в висе 5х5
- Отжимания на брусьях, 5х5
- Подтягивания обратным хватом, 5х5
- Отжимания на брусьях, 5х5
- Подтягивания обратным хватом, 5х5
- Заминка

10. «Флэш»

- Разминка
- Приседания с собственным весом, 5х20
- Бег скачками, 3х25 м
- Спринт 3х200 м. Постепенно перейдите к взрывному бегу после 100 метров (то есть прогрессируйте в скорости первые 100 м, затем на отметке 100 метров сделайте взрывной рывок вперед в полноценный спринтерский бег на оставшиеся 100 м)
- Подтягивания, 5х5
- Заминка

11. «Сладкие холмы» (спринт в гору)

- Разминка
- Бег скачками, 3х25 м
- Бег в гору, 5х50-100 м. Найдите холм или дорогу со средним подъемом (то есть не настолько крутым, чтобы запачкать ногти), где вам придется приложить усилия в беге на 50-100 м. Обратно идите шагом, чтобы достаточно восстановиться для следующего подхода. Практикуйтесь в правильном выполнении и держите осанку

- Прыжки со скакалкой, 5-10 минут
- Прогулка, 5-10 минут

12. «Пятна от кофе» (Бурпи)

- Разминка
- 50 приседаний с собственным весом
- Бурпи, 5x10
- Прыжки со скакалкой в течение минуты для расслабления
- Бурпи, 4x10
- Прыжки со скакалкой в течение минуты для расслабления
- Бурпи, 3x10
- Прыжки со скакалкой в течение минуты для расслабления
- Бурпи, 2x10
- Прыжки со скакалкой в течение минуты для расслабления
- Бурпи, 1x10
- Заминка

Примечание: Не обязательно делать из этой сессии высокоинтенсивную интервальную тренировку (ВИИТ), хотя если захотите, она может быть таковой. Однако, если вы не в настроение для того, чтобы вас вырвало, то не стоит супер сильно напрягаться и врываться в каждый подход. В зависимости от того, сколько у вас есть времени, используйте полные 90-120 секунд для восстановления между подходами, чтобы снова хорошо выложиться в каждом из них.

13. «К9»

- Разминка
- Бег скачками, 3x25 м
- Бег с ускорением, 3x25 м

- Спринт, 3х50 м
- Напряженный спринт, 2х100 м
- Заминка, прогулка

14. «Макаду» (в честь Боба Макаду)

- Разминка
- Подтягивания обратным хватом, 3х5
- Подтягивания, 3х5
- Отжимания на брусьях, 3х5
- Подтягивания, 3х5
- Подтягивания обратным хватом, 3х5
- Заминка

Примечание: не забудьте добавить вес, если вы легко выполняете 5 повторений, однако, только в том случае, если вы уверены в себе, потому что это упражнение будет обманчиво и в конце будет довольно тяжело.

15. «Бомба» (Жим штанги)

- Разминка
- Взрывные прыжки на ящик (тумбу), 3х5
- Жим штанги, 5х5. Используйте достаточно тяжелый вес, который, однако позволит вам завершить сессию полностью, с промежутком в 90-120 секунд между подходами
- Взрывные прыжки на ящик (тумбу), 3х5
- Заминка

16. «Взрыв НО» (взрывные подтягивания)

- Разминка
- Подтягивания с отягощением, 2х5

- Прыжки со скакалкой, 5 минут, чтобы расслабиться
- Высокие подтягивания (с собственным весом), 5х5
- Взрывные подтягивания, 3х3-5
- Прыжки со скакалкой, 5 минут, чтобы расслабиться
- Высокие подтягивания (с собственным весом), 3х5
- Взрывные подтягивания, 2х5
- Заминка

17. «Терминатор» (комбинация бурпи и спринта)

- Разминка
- Бег скачками, 3х25 м
- Спринт, 100 м
- Бурпи x 10
- Небольшой отдых
- Повторите комбинацию спринт/бурпи x 5
- Заминка

18. «Дымящийся ствол»

(серия на приседания-пистолетик)

- Разминка
- 25 приседаний с собственным весом
- Пистолетик с поддержкой, 3х3 на каждую ногу. Для поддержки держитесь рукой за спинку стула или вертикальную стойку
- Пистолетик с помощью стула, 2х3 на каждую ногу. Подставьте стул под свою задницу и выполняйте упражнение пистолетик, пока не коснетесь ею стула, затем возвращайтесь в прямое положение.
- Невысокие прыжки на ящик (тумбу) на одной ноге. Найдите низкий ящик или край чего-то, встаньте на одну ногу и взрывным движением стопы запрыгните на коробку.
- Прыжки со скакалкой, 5 минут для расслабления
- Заминка

19. «Полностью прямой»

(Основные упражнения в висе на перекладине)

- Разминка
- Подъем коленей в висе, 5х10
- Подъем ног в стойке на брусках, 3х10. На брусках удерживайте тело в верхней точке упражнения на отжимание, вытяните ноги прямо перед собой, чтобы ваше тело приняло L-образную форму, верните ноги обратно перед следующим подходом
- Подъем ног в висе, 5х5
- Подъем ног в стойке на брусках, 3х5
- Подъем ног в висе, 2х5
- Заминка

20. «Денежный мешок» (Грудь и спина)

- Разминка
- Жим на наклонной скамье, 3х5-7. Используйте вес в 60-70% от вашего максимума на один подход.
- Становая тяга, 3х5. Разогрейтесь двумя подходами с легким весом в 10 повторений и одним подходом со средним весом в 5 повторений
- Отжимания на брусках с отягощением, 2х5
- Заминка

Недели 1-8

Цель: добиться стабильных 5х5 в подтягиваниях и отжимании на брусьях с отягощением к концу восьмой недели, на поясе у вас должно быть 1/8 – 1/4 собственного веса.

Примерный план недели:

Понедельник: «Старый добрый друг» с отягощением

Вторник: Отдых

Среда: «Усейно-подобный»

Четверг: Отдых

Пятница: «Бротато» с отягощением

Суббота: «Тяянем!» с отягощением

Воскресенье: Отдых

Не стесняйтесь подстраивать расписание, как вам нравится, используя следующие 5 шаблонов сессий:

«Старый добрый друг» с отягощением «Усейно-подобный»

«Бротато» с отягощением «Дартс Сидиус» «Тяянем!» с отягощением

Недели 9-16

Цель: продолжать работу с первой целью 5х5 в подтягивании прямым и обратным хватом, и отжиманиях, и теперь стабильно прогрессировать в сторону вариаций с отягощениями для первых трех упражнений в рамках 5 повторов, добавляя к ним по 2,5 – 5 фунтов (1-2 кг) каждые 1-2 недели.

Примерный план недели:

Понедельник: «Тяянем!» с отягощением

Вторник: Отдых

Среда: «Взрыв NO»

Четверг: Отдых

Пятница: «Терминатор»

Суббота и воскресенье: Отдых

Можете продолжать работать над сессиями из 1-8 недель в любое время, когда захотите, особенно если вам нравятся какие-либо из них. Если сможете, добавляйте вес к подтягиваниям и отжиманиям на брусьях.

При добавлении веса используйте пояс, и прибавляйте пластины с шагом в 1-2 кг каждую неделю или две, в зависимости от скорости вашего прогресса.

Параллельно с указанными пятью и вариациями с отягощением, используйте следующие сессии:

«Взрыв NO»

«Терминатор»

«Сладкий Холм» «Балу»

«Большой Цыган» «Бро Намат»

«Пятна от кофе» «K9»

«Макаду»

Недели 17-24

Цель: Научиться выполнять pistolетик. Постоянно выполнять «Старый добрый друг» и/или «Тяянем!», применяя упражнения с отягощениями в 1/4 собственного веса на поясе. Достичь достаточного профессионализма в плиометрических подтягиваниях, начиная смещать фокус на выход силой к концу 24 недели.

Примерный план недели:

Понедельник: «Тяаянем!» с отягощением

Вторник: «Дымящийся ствол»

Среда: Отдых

Четверг: «Полностью прямой»

Пятница: «Взрыв NO»

Суббота и воскресенье: Отдых

Можете продолжать работать над сессиями из 1-16 недель в любое время, когда захотите, особенно если вам нравятся какие-либо из них. Если сможете, добавляйте вес к подтягиваниям и отжиманиям на брусьях.

Параллельно с другими и вариациями с отягощением, используйте следующие сессии: «Полностью прямой»

«Дымящийся ствол»

«Бомба»

«Денежный мешок»

Продвинутый уровень

Упражнения

- Подтягивание (прямым хватом). Не раскачивайтесь! Сосредоточьтесь на равномерном и правильном сокращении. (Ал также дает несколько очень хороших рекомендаций, как правильно подходить к подтягиваниям. Этот ролик был снят на моей старой тренировочной площадке в Нью Йорке, Томпкинс сквер парк)

- Подтягивание обратным хватом – в том же видео выше.
- Отжимания на брусьях
- Отжимания
- Прыжки на ящик (тумбу)
- Отжимания «Пикирующий бомбардировщик» Прыжки со скакалкой
- Приседания с собственным весом Подъем коленей в висе
- Подъем ног в висе
- Подъем коленей в стойке на брусьях Упор лежа на локтях
- Еще один подъем ног в висе Приседания - пистолетик
- Высокие подтягивания Взрывные
- подтягивания Бурпи
- Жим штанги
- Жим на наклонной скамье (со штангой или гантелями)
- Становая тяга
- Горизонтальный вис спереди
- Корейские отжимания
- Выход силой с отягощением – два варианта:
 - С поясом для груза
 - С грузом между ступней
- Прыжки на ящик (тумбу) наоборот
 - Начинайте с верха ящика (тумбы), спрыгивайте вниз и, проведя как можно меньше времени на земле, запрыгивайте обратно

Сессии продвинутого уровня

ADVANCED SESSIONS:

Первые 20 сессий взяты из предыдущих программ, поэтому я не буду их переписывать в третий раз. Просто возьмите их из предыдущих уровней, пожалуйста. Используйте их ради разнообразия, и в особенности не забывайте про «Старого доброго друга» и «Тяянем!», используйте их почаще в качестве оценочной сессии при создании силы тяги в работе с отягощением и мощи грудных мышц.

После номера 20 идут специализированные сессии только для подготовленных спортсменов.

21. «Ким Чен Ын»

- Разминка
- Корейские отжимания, 5х5
- Выход силой, 5х5
- Корейские отжимания, 5х5
- Выход силой, 5х5
- Спринт, 3х100 м
- Заминка

22. «Джон Джонс»

- Разминка
- Прыжки на ящик (тумбу) наоборот, с отягощением, 3х5. Начинайте, держа в руках гантели по 4 кг, постепенно увеличивайте вес, когда будете становиться сильнее
- Приседания-пистолетик, 3х5 на каждую ногу
- Прыжки на ящик (тумбу) наоборот, без отягощения, 3х10. Высота коробки должна быть такой, чтобы с большим трудом заканчивать последний подход
- Бурпи – выход силой, 3х3-5
- Заминка

23. «Медоед»

- Разминка
- Подтягивания обратным хватом с отягощением, 3х5
- Корейские отжимания, 5х5
- Подтягивания с отягощением, 3х5

- Корейские отжимания, 5х5
- Выход силой, 3х5
- Заминка

24. «Презз»

- Разминка
- Повисите на перекладине 60 секунд, чтобы вытянуть позвоночник и расслабить мышцы
- Подъем в горизонтальный вис спереди, 5х5
- Отжимание и подъем ног в стойке на брусьях, 3х10. На брусьях выполните полное отжимание, затем в верхней точке задержитесь и поднимите ноги перед собой, создавая букву L, затем раздвиньте ноги до формы буквы V, сдвиньте их, опустите, отождмитесь снова...
- Подъем ног в висе, 3х5-10. Прикоснитесь ступнями к перекладине, удерживая туловище как можно более прямым
- Изометрические корейские отжимания, 3х60 секунд. Выполните корейское отжимание, но удержитесь в нижнем положении вместо того, чтобы подниматься
- Заминка с растяжкой

25. «Анаванна» (очень тяжелые отжимания)

- Разминка
- Отжимания на перекладине, 3х5. Это просто «верхняя половина» выхода силой на обычной перекладине. Это упражнение будет небольшим разогревом для следующего подхода
- Тяжелые отжимания, 5х3
- Отжимания на брусьях. Используйте такой вес, с которым вы можете выполнить 4 повторения, подтолкнув себя.
- Отжимания с собственным весом, подход для разгрузки, 1х максимум повторений

- Подтягивания с собственным весом, 3х10, медленно, контролируя себя, фокусируйтесь на симметрии и сокращении мышц
- Заминка

26. «Сумасшедшие выходы силой» (тренировка с выходом силой)

- Разминка
- Высокие подтягивания, 3х5
- Взрывные подтягивания, 3х5
- Подтягивания с хлопком в ладоши, 3х5
- Выход силой, 5х5
- Заминка

Недели 1-8

Цель: Создавать мощь и силу посредством выходов силой (выполнить первый выход силой, если вы этого не могли сделать).

Примерный план недели:

Понедельник: «Старый добрый друг», доводим вес отягощения до 1/2+ собственного веса на поясе

Вторник: Отдых

Среда: «Взрыв НО» (начинаем работать над попыткой выхода силой)

Четверг: Отдых

Пятница: «Ким Чен Ын», если вы не можете делать выход силой, пока замените его на высокие подтягивания

Суббота и воскресенье: Отдых

Вы можете использовать любые сессии из начинающего и промежуточного уровней, просто добавьте отягощение для большей интенсивности и держитесь в рамках пяти повторений.

Недели 9-16

Цель: продолжать создавать мощь и силу посредством выходов силой и общую силу в упражнениях с отягощением. Выполняйте по 4 сессии в неделю, одна из которых основана на спринте и одна – на упражнениях для пресса.

Примерный план недели:

Понедельник: «Презз»

Вторник: Отдых

Среда: «Медоед»

Четверг: Отдых

Пятница: «Сумасшедшие выходы силой»,

Суббота: Отдых

Воскресенье: «Сладкие холмы»

Вы можете использовать любые сессии из начинающего и промежуточного уровней, просто добавьте отягощение для большей интенсивности и держитесь в рамках пяти повторений.

Недели 17-24

Цель: выполнить первый выход силой с отягощением. Продолжать создавать силу в подтягиваниях и отжиманиях, и совершенствовать

стиль выполнения прямых выходов силой, даже снижая скорость, чтобы не использовать начальный импульс. Когда вы сможете выполнять медленные, совершенные по стилю выходы силой, можно добавлять отягощение.

Примерный план недели:

Понедельник: «Старый добрый друг»

Вторник: Отдых

Среда: «Анаванна»

Четверг: Отдых

Пятница: «Сумасшедшие выходы силой»,

Суббота: Отдых

Воскресенье: «Горилла»

**Используйте любые сессии,
чтобы подстраивать тренировки под себя.**

