

Основные методы: повторный, максимальных усилий;

Целевая аудитория: люди, которые подтягиваются в свободной технике от 1 до 12 повторений.

Уровень: от начального - до продвинутого. Предполагается, что человек знаком с техникой подтягиваний и умеет использовать резину для облегчения нагрузки;

Величина прибавки: 2-3 повторения за 5-недельный цикл;

Упражнения: подтягивания с резиновой петлей, подтягивания с собственным весом. Хват пронированный (сверху);

Необходимый инвентарь: турник (перекладина), резиновые петли различного номинала (в зависимости от веса спортсмена);

Прибавка: за счет совершенствования физического качества (сила);

Рекомендуемое число тренировок в неделю: 2-4, в зависимости от уровня и плана;

Оптимальная продолжительность программы: 5 недель. Может быть использована повторно.

РЕКОМЕНДАЦИИ

Циклы предполагают использование либо соло, либо в составе комплексных программ по пауэрлифтингу или фитнесу. Можно использовать их как в составе полноценных тренировочных занятий, так и отдельно в нетренировочные дни. Если программы встраиваются в тренировку, то подтягивания целесообразно поместить вторым упражнением. При этом первое упражнение не должно быть таким, которое активно включает мышцы спины и рук или провоцирует сильное утомление. Например, если атлет выполняет первым упражнением присед, то вторым вполне можно выполнять подтягивания из данных планов. Если же первым выполняется тяга к поясу или строгий подъем на бицепс, то очевидно, что это нанесет урон эффективности выполнения уже второго упражнения и структура плана будет нарушена.

Если спортсмен выполняет только рекомендованные программы или она помещается в нетренировочный день, то ей обязательно должна предшествовать хорошая общая разминка. Тщательный разогрев необходим для нормального выполнения подтягиваний, снижения риска травматизма и максимизации темпов прироста физических качеств.

Прежде чем приступить к выполнению программы, спортсмену рекомендуется провести контрольный подход для определения количества подтягиваний «на предел». Для этого он два-три дня отдыхает от всяких нагрузок и выполняет (после хорошего разогрева) контрольный подход подтягиваний с собственным весом, с целью определить максимум. В зависимости от данного измерения спортсмен выбирает одну из таблиц, рассчитанную на нужное количество раз (от 1 до 12).

Если спортсмен обладает уровнем подготовки, который соответствует количеству подтягиваний от 1 до 12, то очевидно, что в процентном соотношении нагрузка собственного веса будет для него составлять от 65 до 100%. Это означает, что собственный вес уже будет представлять собой нагрузку довольно тяжелую и вести тренировки только с весом тела будет нецелесообразно. В качестве инструмента облегчения атлетам предлагается использовать резиновые петли различного номинала.



Рис 1. Резина, которая может использоваться атлетами для подтягиваний

С целью облегчения выполнения подтягиваний и сохранения специфики целевого упражнения в планах, кроме обычных подтягиваний, присутствуют также облегченные варианты с резиной. Это позволит решать широкий круг задач: как соблюдать вариативность нагрузки, так и предварительно готовить спортсмена к работе с более высокой нагрузкой, обеспечивать должный разогрев. В зависимости от веса тела рекомендуется подобрать себе резину конкретной жесткости, чтобы обеспечить адекватное снижение нагрузки в относительном отношении.

ВЕС СПОРТСМЕНА	РЕЗИНА И ЕЕ НОМИНАЛ
До 60 кг	Черная (5-22 кг)
От 60 до 90 кг	Фиолетовая (11-36 кг)
Свыше 90 кг	Зеленая (17-54 кг)

Таблица 1. Рекомендуемые к использованию резиновые петли

Очень важно правильно крепить резину на перекладину и производить установку на стопах спортсмена. Целесообразно закрепить ее петлей на центре турника, затем встать в свободный конец резины обоими стопами так, чтобы петля не перекручивалась и располагалась по центру стопы. В этом положении выполняется захват турника и выполнение подтягиваний.



Рис 2. Правильное использование резины в подтягиваниях

Манера выполнения подтягиваний – мощная взрывная. Находясь в нижней точке, спортсмен делает активную и мощную тягу руками, заводя подбородок в верхней части подъема. После чего производится подконтрольное опускание в стартовое положение. Отдых между подходами – достаточный, до полного восстановления (от 2 до 6 минут). Важно соблюдать достаточный интервал отдыха даже в том случае, если подходы идут легко, так как избыточное закисление может отрицательно повлиять на восстановление.

Программа представляет собой набор таблиц, которые использует атлет для понимания нагрузок. В зависимости от своего веса спортсмен выбирает себе резину, которая будет использоваться для тренировок. А в зависимости от результата он уже выбирает одну из предложенных таблиц.

Таблицы включают предлагаемые дни недели в рамках недельного цикла, а также рекомендуемую нагрузку в подтягиваниях с резиной и собственным весом. Атлет может изменять дни недели так, как ему будет комфортно, соблюдая, между тем, рациональное распределение тренировок в рамках недельного микроцикла. Прежде всего, это означает равноудаленность тренировок друг от друга. Например, имея две тренировки в рамках недели, целесообразно поместить их на дни: понедельник-четверг или вторник-суббота, или среда-воскресенье. Не рациональным будет расположение их на дни: понедельник-вторник, среда-четверг, пятница-воскресенье, так как это нарушит восстановление спортсмена и снизит результативность тренировок.

Сами циклы включают в себя два варианта, организация которых предполагает отличающиеся принципы дозирования нагрузки. Многим спортсменам отлично подойдет первый вариант цикла. Если же по итогам прибавки не были получены, то можно пройти план уже по второй таблице. Если и в этом случае спортсмен не получит желаемых прибавок, то необходимо отказаться от использования предложенных циклов и выбрать другую программу тренировок.

Конечно, завершив каждый 5-недельный цикл по программе, спортсмен должен снова произвести контрольное измерение. Далее можно продолжать работать по программам, меняя их в соответствии с ростом количества подтягиваний.

Может иметь место такая ситуация: несмотря на то, что резиновая петля облегчает подъем, спортсмену все же крайне некомфортно выполнять подтягивания в такой манере. Как показывает практика, достаточно 3-4 тренировок с резиной, чтобы адаптироваться к такому способу выполнения упражнения. Соответственно, если выполнение подтягиваний с петлями вызывает такие затруднения, то лучше будет в начале пройти вводный период из 3-4 тренировок с целью улучшить навыки конкретно в таких подтягиваниях и, уже затем, приступить к выполнению программ.

Предполагается, что спортсмен проходит всю программу по плану. Если где-то получилось так, что он не может выполнить указанный план, то целесообразно разобраться в причине неудачи. Резина должна довольно ощутимо облегчать подъем и в том случае, если спортсмен правильно выбрал ее жесткость, то проблем с выполнением облегченных подходов быть не должно.

Рекомендуемые ссылки:

1. Описательный ролик с программой: <https://youtu.be/UcjFpy8R92I>
2. Инстаграм автора: <https://www.instagram.com/dmitry88lms/>

Приложение А. Программа подтягиваний для атлетов, которые могут выполнить одно подтягивание

Порядковый номер недели	День недели	Нагрузка	Количество повторений	Количество подходов
Основной вариант				
1	Понедельник	Резина	2	3
	Четверг	Резина	2	4
2	Понедельник	Резина	2	3
		Среда	Резина	2
	Пятница	Соб вес	1	1
3	Понедельник	Резина	2	3
		Соб вес	1	1
	Среда	Резина	2	2
		Соб вес	1	1
	Пятница	Резина	2	6
4	Понедельник	Резина	3	4
	Четверг	Резина	2	6
5	Понедельник	резина	3	4
		Соб вес	1	2
	Четверг	Резина	3	6
		Соб вес	1	2
Дополнительный вариант				
1	Понедельник	Резина	2	3
		Соб вес	1	1
	Четверг	Резина	2	2
		Соб вес	1	1
2	Понедельник	Резина	2	6
	Среда	Резина	2	3
		Соб вес	1	1
Пятница	Резина	3	3	
3	Понедельник	Резина	2	4
		Соб вес	1	1
	Среда	Резина	2	2
		Соб вес	1	1
	Пятница	Резина	3	4
4	Понедельник	Резина	2	2
		Соб вес	1	2
	Четверг	Резина	3	5
5	Понедельник	Резина	2	4
		Соб вес	1	2
	Четверг	Резина	4	4
		Соб вес	1	2

Приложение Б. Программа подтягиваний для атлетов, которые могут выполнить два подтягивания

Порядковый номер недели	День недели	Нагрузка	Количество повторений	Количество подходов
Основной вариант				
1	Понедельник	Резина	3	3
	Четверг	Резина	2	2
		Соб вес	1	2
2	Понедельник	Резина	2	6
	Среда	Резина	2	4
		Соб вес	1	2
	Пятница	Резина	3	4
3	Понедельник	Резина	2	3
		Соб вес	1	3
	Среда	Резина	2	2
		Соб вес	1	1
	Пятница	Резина	4	4
4	Понедельник	Резина	2	3
		Соб вес	1	3
	Четверг	Резина	2	2
		Соб вес	1	2
5	Понедельник	Резина	3	4
		Соб вес	1	2
	Четверг	Резина	4	4
		Соб вес	1	2
Дополнительный вариант				
1	Понедельник	Резина	2	3
		Соб вес	1	2
	Четверг	Резина	2	3
		Соб вес	1	1
2	Понедельник	Резина	3	4
	Среда	Резина	2	4
		Соб вес	1	3
Пятница	Резина	3	3	
3	Понедельник	Резина	2	4
		Соб вес	1	2
	Среда	Резина	2	3
		Соб вес	1	3
	Пятница	Резина	4	4
4	Понедельник	Резина	2	3
		Соб вес	1	3
	Четверг	Резина	4	4
5	Понедельник	Резина	3	4
		Соб вес	1	4
	Четверг	Резина	4	4
		Соб вес	1	2

Приложение В. Программа подтягиваний для атлетов, которые могут выполнить три подтягивания

Порядковый номер недели	День недели	Нагрузка	Количество повторений	Количество подходов
Основной вариант				
1	Понедельник	Резина	3	3
	Четверг	Резина	2	3
		Соб вес	1	2
2	Понедельник	Резина	3	5
	Среда	Резина	3	3
		Соб вес	1	2
	Пятница	Резина	3	5
3	Понедельник	Резина	2	3
		Соб вес	1	2
	Среда	Резина	3	3
		Соб вес	1	2
	Пятница	Резина	4	4
4	Понедельник	Резина	2	4
		Соб вес	1	3
	Четверг	Резина	2	3
		Соб вес	1	3
5	Понедельник	Резина	3	2
		Соб вес	2	2
	Среда	Резина	2	5
	Пятница	Резина	4	3
		Соб вес	1	3
Дополнительный вариант				
1	Понедельник	Резина	2	3
		Соб вес	1	3
	Четверг	Резина	2	2
		Соб вес	1	2
2	Понедельник	Резина	4	4
	Среда	Резина	2	3
		Соб вес	1	3
Пятница	Резина	3	4	
3	Понедельник	Резина	2	3
		Соб вес	1	3
	Среда	Резина	2	3
		Соб вес	2	2
	Пятница	Резина	4	4
4	Понедельник	Резина	3	2
		Соб вес	2	2
	Четверг	Резина	4	4
5	Понедельник	Резина	4	6
		Соб вес	2	3
	Среда	Резина	2	2
		Соб вес	1	3
	Пятница	Резина	4	4
Соб вес		1	2	

Приложение Г. Программа подтягиваний для атлетов, которые могут выполнить четыре подтягивания

Порядковый номер недели	День недели	Нагрузка	Количество повторений	Количество подходов
Основной вариант				
1	Понедельник	Резина	4	4
	Четверг	Резина	3	3
		Соб вес	2	2
2	Понедельник	Резина	4	5
	Среда	Резина	3	3
		Соб вес	1	4
	Пятница	Резина	3	3
3	Понедельник	Резина	3	3
		Соб вес	1	3
	Среда	Резина	4	4
		Соб вес	1	4
	Пятница	Резина	4	4
4	Понедельник	Резина	2	3
		Соб вес	1	3
	Четверг	Резина	3	3
		Соб вес	2	3
5	Понедельник	Резина	3	3
		Соб вес	2	3
	Среда	Резина	3	5
	Пятница	Резина	4	3
		Соб вес	2	3
Дополнительный вариант				
1	Понедельник	Резина	3	3
		Соб вес	2	2
	Четверг	Резина	2	4
		Соб вес	1	2
2	Понедельник	Резина	3	6
	Среда	Резина	3	3
		Соб вес	1	3
Пятница	Резина	4	4	
3	Понедельник	Резина	3	3
		Соб вес	2	3
	Среда	Резина	3	3
		Соб вес	2	3
	Пятница	Резина	4	5
4	Понедельник	Резина	3	3
		Соб вес	2	3
	Четверг	Резина	4	4
5	Понедельник	Резина	4	6
		Соб вес	2	2
	Среда	Резина	2	3
		Соб вес	1	4
	Пятница	Резина	4	4
Соб вес		2	3	

Приложение Г. Программа подтягиваний для атлетов, которые могут выполнить пять подтягиваний

Порядковый номер недели	День недели	Нагрузка	Количество повторений	Количество подходов
Основной вариант				
1	Понедельник	Резина	2	4
	Четверг	Резина	4	4
		Соб вес	1	5
2	Понедельник	Резина	5	4
	Среда	Резина	4	3
		Соб вес	4	1
	Пятница	Резина	4	3
3	Понедельник	Резина	3	3
		Соб вес	2	3
	Среда	Резина	4	4
		Соб вес	1	4
	Пятница	Резина	5	3
4	Понедельник	Резина	2	3
		Соб вес	3	3
	Четверг	Резина	3	2
		Соб вес	2	2
5	Понедельник	Резина	3	3
		Соб вес	4	1
	Среда	Резина	4	5
	Пятница	Резина	4	3
		Соб вес	2	4
Дополнительный вариант				
1	Понедельник	Резина	2	4
		Соб вес	2	3
	Четверг	Резина	2	4
		Соб вес	2	2
2	Понедельник	Резина	4	6
	Среда	Резина	3	3
		Соб вес	4	1
Пятница	Резина	4	4	
3	Понедельник	Резина	2	5
		Соб вес	2	3
	Среда	Резина	3	3
		Соб вес	2	3
	Пятница	Резина	5	5
4	Понедельник	Резина	3	3
		Соб вес	2	4
	Четверг	Резина	5	5
5	Понедельник	Резина	4	4
		Соб вес	5	1
	Среда	Резина	2	3
		Соб вес	2	4
	Пятница	Резина	4	4
		Соб вес	3	3

Приложение Д. Программа подтягиваний для атлетов, которые могут выполнить шесть подтягиваний

Порядковый номер недели	День недели	Нагрузка	Количество повторений	Количество подходов
Основной вариант				
1	Понедельник	Резина	4	7
	Четверг	Резина	3	3
		Соб вес	2	3
2	Понедельник	Резина	3	8
	Среда	Резина	3	3
		Соб вес	4	1
	Пятница	Резина	4	6
3	Понедельник	Резина	2	4
		Соб вес	2	4
	Среда	Резина	4	3
		Соб вес	3	3
	Пятница	Резина	3	6
4	Понедельник	Резина	3	4
		Соб вес	1	6
	Среда	Резина	3	6
	Пятница	Резина	2	3
		Соб вес	5	1
5	Понедельник	Резина	4	4
		Соб вес	2	4
	Среда	Резина	2	10
	Пятница	Резина	4	3
		Соб вес	3	3
Дополнительный вариант				
1	Понедельник	Резина	2	10
		Соб вес	3	1
	Четверг	Резина	4	4
		Соб вес	4	1
2	Понедельник	Резина	3	10
	Среда	Резина	4	3
		Соб вес	3	3
Пятница	Резина	2	10	
3	Понедельник	Резина	2	6
		Соб вес	1	4
	Среда	Резина	3	3
		Соб вес	5	1
	Пятница	Резина	3	10
4	Понедельник	Резина	3	4
		Соб вес	2	4
	Среда	Резина	3	3
		Соб вес	4	1
	Четверг	Резина	5	5
5	Понедельник	Резина	3	2
		Соб вес	4	2
	Среда	Резина	2	4
		Соб вес	2	4
	Пятница	Резина	4	4
Соб вес		3	4	

Приложение Е. Программа подтягиваний для атлетов, которые могут выполнить семь подтягиваний

Порядковый номер недели	День недели	Нагрузка	Количество повторений	Количество подходов
Основной вариант				
1	Понедельник	Резина	5	5
	Среда	Резина	6	3
		Соб вес	4	4
	Пятница	Резина	4	4
Соб вес		2	4	
2	Понедельник	Резина	4	6
	Среда	Резина	4	3
		Соб вес	3	3
	Пятница	Резина	5	5
3	Понедельник	Резина	3	3
		Соб вес	3	3
	Среда	Резина	4	4
		Соб вес	3	4
	Пятница	Резина	3	8
	4	Понедельник	Резина	4
Соб вес			2	4
Среда		Резина	2	10
Пятница		Резина	2	4
		Соб вес	2	4
5		Понедельник	Резина	4
	Соб вес		2	4
	Среда	Резина	3	10
	Пятница	Резина	4	3
		Соб вес	3	3
	Дополнительный вариант			
1	Понедельник	Резина	2	10
		Соб вес	4	1
	Среда	Резина	3	6
		Соб вес	4	6
2	Понедельник	Резина	3	10
		Соб вес	4	4
	Среда	Резина	4	4
		Соб вес	3	3
Пятница	Резина	3	10	
3	Понедельник	Резина	2	5
		Соб вес	1	5
	Среда	Резина	3	2
		Соб вес	4	2
	Пятница	Резина	4	7
	4	Понедельник	Резина	4
Соб вес			3	3
Среда		Резина	4	4
		Соб вес	5	1
Четверг		Резина	4	6
5		Понедельник	Резина	3
	Соб вес		4	3
	Среда	Резина	2	5
		Соб вес	2	4
	Пятница	Резина	4	5
		Соб вес	3	5

Приложение Ж. Программа подтягиваний для атлетов, которые могут выполнить восемь подтягиваний

Порядковый номер недели	День недели	Нагрузка	Количество повторений	Количество подходов
Основной вариант				
1	Понедельник	Резина	5	5
	Среда	Резина	6	4
		Резина	4	4
Пятница	Соб вес	3	4	
	Резина	6	4	
2	Понедельник	Резина	6	4
	Среда	Резина	5	3
		Соб вес	6	1
Пятница	Резина	5	5	
3	Понедельник	Резина	4	3
		Соб вес	3	3
	Вторник	Резина	4	6
	Пятница	Резина	4	3
		Соб вес	4	3
Суббота	Резина	2	10	
4	Понедельник	Резина	4	4
		Соб вес	2	5
	Среда	Резина	2	10
	Пятница	Резина	2	4
		Соб вес	4	3
5	Понедельник	Резина	4	4
		Соб вес	7	1
	Среда	Резина	3	10
	Пятница	Резина	4	3
		Соб вес	4	3
Дополнительный вариант				
1	Понедельник	Резина	4	3
		Соб вес	2	3
	Среда	Резина	3	3
		Соб вес	3	3
	Четверг	Резина	4	3
Соб вес		4	3	
2	Понедельник	Резина	3	3
		Соб вес	4	1
	Среда	Резина	4	4
		Соб вес	3	4
	Пятница	Резина	3	12
3	Понедельник	Резина	2	3
		Соб вес	3	3
	Среда	Резина	3	2
		Соб вес	4	2
	Пятница	Резина	4	8
4	Понедельник	Резина	4	3
		Соб вес	3	3
	Среда	Резина	4	4
		Соб вес	5	1
	Четверг	Резина	4	7
5	Понедельник	Резина	4	3
		Соб вес	4	3
	Среда	Резина	3	5
		Соб вес	3	4
	Пятница	Резина	4	5
Соб вес		6	1	

Приложение 3. Программа подтягиваний для атлетов, которые могут выполнить девять подтягиваний

Порядковый номер недели	День недели	Нагрузка	Количество повторений	Количество подходов
Основной вариант				
1	Понедельник	Резина	3	3
		Соб вес	3	3
	Среда	Резина	4	4
	Пятница	Резина	4	4
Соб вес		3	5	
2	Понедельник	Резина	5	4
		Соб вес	5	3
	Среда	Резина	7	1
		Соб вес	4	4
Пятница	Резина	4	4	
	Соб вес	3	4	
3	Понедельник	Резина	5	4
		Соб вес	3	4
	Вторник	Резина	5	5
	Пятница	Резина	4	3
		Соб вес	4	3
	Суббота	Резина	3	10
4	Понедельник	Резина	4	4
		Соб вес	3	4
	Среда	Резина	3	9
		Соб вес	2	3
Пятница	Резина	3	5	
	Соб вес	3	5	
5	Понедельник	Резина	4	4
		Соб вес	8	1
	Среда	Резина	3	9
		Соб вес	4	3
Пятница	Резина	4	3	
	Соб вес	3	3	
Дополнительный вариант				
1	Понедельник	Резина	4	4
		Соб вес	3	4
	Среда	Резина	4	3
		Соб вес	3	4
	Четверг	Резина	4	3
		Соб вес	4	4
2	Понедельник	Резина	4	3
		Соб вес	8	1
	Среда	Резина	3	4
		Соб вес	2	4
Пятница	Резина	4	10	
3	Понедельник	Резина	3	3
		Соб вес	3	3
	Среда	Резина	3	3
		Соб вес	4	3
	Пятница	Резина	3	10
	4	Понедельник	Резина	4
Соб вес			3	3
Среда		Резина	4	4
		Соб вес	7	1
Четверг		Резина	3	10
5		Понедельник	Резина	4
	Соб вес		4	4
	Среда	Резина	3	5
		Соб вес	3	4
	Пятница	Резина	4	5
		Соб вес	8	1

Приложение И. Программа подтягиваний для атлетов, которые могут выполнить десять подтягиваний

Порядковый номер недели	День недели	Нагрузка	Количество повторений	Количество подходов
Основной вариант				
1	Понедельник	Резина	4	4
		Соб вес	8	1
	Среда	Резина	6	5
		Пятница	Резина	4
		Соб вес	4	4
	2	Понедельник	Резина	6
Резина			5	3
Среда		Соб вес	4	3
		Резина	3	3
		Соб вес	3	5
	3	Понедельник	Резина	3
Соб вес			4	4
Вторник		Резина	5	5
		Резина	3	3
Пятница	Соб вес	5	3	
	Суббота	Резина	3	10
4	Понедельник	Резина	5	5
		Соб вес	7	1
	Среда	Резина	3	10
		Резина	3	3
		Соб вес	4	4
	5	Понедельник	Резина	4
Соб вес			4	3
Среда		Резина	3	10
		Резина	3	3
		Соб вес	6	3
	Дополнительный вариант			
1	Понедельник	Резина	3	3
		Соб вес	3	4
	Среда	Резина	3	3
		Соб вес	2	6
	Четверг	Резина	3	4
		Соб вес	7	1
2	Понедельник	Резина	4	3
		Соб вес	6	1
	Среда	Резина	4	4
		Соб вес	3	5
Пятница	Резина	4	10	
3	Понедельник	Резина	3	2
		Соб вес	3	5
	Среда	Резина	3	3
		Соб вес	4	3
	Пятница	Резина	5	5
	4	Понедельник	Резина	4
Соб вес			3	6
Среда		Резина	4	4
		Соб вес	8	1
Четверг		Резина	4	10
5		Понедельник	Резина	4
	Соб вес		4	5
	Среда	Резина	5	5
		Соб вес	4	4
	Пятница	Резина	4	4
		Соб вес	9	1

Приложение К. Программа подтягиваний для атлетов, которые могут выполнить одиннадцать подтягиваний

Порядковый номер недели	День недели	Нагрузка	Количество повторений	Количество подходов
Основной вариант				
1	Понедельник	Резина	3	3
		Соб вес	9	1
	Среда	Резина	6	5
	Пятница	Резина	5	5
Соб вес		4	5	
2	Понедельник	Резина	6	5
		Соб вес	5	3
	Среда	Резина	5	3
		Соб вес	4	3
Пятница	Резина	4	4	
	Соб вес	4	4	
3	Понедельник	Резина	3	3
		Соб вес	4	3
	Вторник	Резина	5	5
	Пятница	Резина	3	3
		Соб вес	4	3
Суббота	Резина	3	12	
4	Понедельник	Резина	6	5
		Соб вес	8	1
	Вторник	Резина	4	5
	Пятница	Резина	4	10
	Суббота	Резина	3	3
Соб вес		4	5	
5	Понедельник	Резина	3	4
		Соб вес	10	1
	Среда	Резина	3	10
	Пятница	Резина	5	3
Соб вес		6	3	
Дополнительный вариант				
1	Понедельник	Резина	3	3
		Соб вес	3	5
	Среда	Резина	3	3
		Соб вес	2	6
	Четверг	Резина	3	4
Соб вес		8	1	
2	Понедельник	Резина	4	4
		Соб вес	6	1
	Среда	Резина	4	4
		Соб вес	3	5
Пятница	Резина	4	10	
3	Понедельник	Резина	3	2
		Соб вес	3	5
	Среда	Резина	3	4
		Соб вес	4	3
Пятница	Резина	5	5	
4	Понедельник	Резина	4	5
		Соб вес	3	6
	Среда	Резина	4	4
		Соб вес	9	1
Четверг	Резина	4	10	
5	Понедельник	Резина	4	3
		Соб вес	4	5
	Среда	Резина	5	5
		Соб вес	4	5
	Пятница	Резина	3	4
Соб вес		10	1	

Приложение Л. Программа подтягиваний для атлетов, которые могут выполнить двенадцать подтягиваний

Порядковый номер недели	День недели	Нагрузка	Количество повторений	Количество подходов
Основной вариант				
1	Понедельник	Резина	3	4
		Соб вес	10	1
	Среда	Резина	6	5
		Соб вес	4	4
2	Понедельник	Резина	6	5
		Соб вес	4	3
	Среда	Резина	5	4
		Соб вес	4	4
3	Понедельник	Резина	3	5
		Соб вес	4	3
	Вторник	Резина	5	5
		Соб вес	3	4
Пятница	Резина	3	4	
	Соб вес	4	4	
4	Понедельник	Резина	6	5
		Соб вес	10	1
	Вторник	Резина	5	5
		Соб вес	4	10
Суббота	Резина	3	3	
	Соб вес	4	5	
5	Понедельник	Резина	3	4
		Соб вес	11	1
	Среда	Резина	3	10
		Соб вес	5	4
Пятница	Резина	5	4	
	Соб вес	4	4	
Дополнительный вариант				
1	Понедельник	Резина	3	2
		Соб вес	3	6
	Среда	Резина	3	4
		Соб вес	4	4
	Четверг	Резина	3	3
		Соб вес	10	1
2	Понедельник	Резина	4	4
		Соб вес	8	1
	Среда	Резина	4	4
		Соб вес	4	5
Пятница	Резина	5	10	
3	Понедельник	Резина	3	2
		Соб вес	4	5
	Среда	Резина	3	4
		Соб вес	4	3
	Пятница	Резина	4	5
		Соб вес	4	5
4	Понедельник	Резина	4	4
		Соб вес	4	5
	Среда	Резина	4	4
		Соб вес	11	1
	Четверг	Резина	4	10
		Соб вес	4	10
5	Понедельник	Резина	4	3
		Соб вес	4	4
	Среда	Резина	5	5
		Соб вес	4	5
	Пятница	Резина	3	4
		Соб вес	11	1