

Основные методы: повторный, максимальных усилий;

Целевая аудитория: люди, которые подтягиваются в свободной технике от 13 до 24 повторений. Уровень - продвинутый. Предполагается, что человек знаком с техникой подтягиваний и умеет использовать резину для облегчения нагрузки. Предполагается знание основ спортивной тренировки, наличие базовой подготовки, как в подтягиваниях, так и общефизической;

Величина прибавки: 1-3 повторения за 5-недельный цикл;

Упражнения: подтягивания с резиновой петлей, подтягивания с собственным весом, подтягивания с добавочным весом;

Необходимый инвентарь: турник (перекладина), резиновые петли различного номинала (в зависимости от веса спортсмена), ремень для отягощений, набор дисков различного веса;

Прибавка за счет: совершенствования физического качества (сила);

Рекомендуемое число тренировок в неделю: 3-4, 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 не тренировочные 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 не тренировочный 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.

Настоятельно рекомендуется в ходе выполнения программы выполнять тонизирующие тренировки для предплечий, трицепсов, а также укрепляющие упражнения для профилактики травматизма. В особенности это касается выполнения силового цикла.

Прежде чем приступить к выполнению программы, спортсмену рекомендуется провести контрольный подход для определения количества подтягиваний «на предел». Для этого два-три дня он 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 в файле «Ексель». В самой таблице необходимо еще раз ввести количество подтягиваний и актуальный собственный вес.

Как и в схемах, которые предлагались спортсменам ранее, программа №3 предполагает использование резиновых петель в тех упражнениях, где необходимо облегчение нагрузки. Такие подходы позволяют произвести как предварительный разогрев и подводку, так и добрать целевой объем в подтягиваниях, необходимый для создания стимула, необходимой величины.



Рис 1. Резина, которая может использоваться атлетами для подтягиваний

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.

Важнейший момент – пауза отдыха между подходами. Она должна быть достаточной для полного восстановления спортсмена и снижения эффекта утомления. Особенно это касается подходов на большое количество повторений. Необходимо выдерживать достаточную паузу уже между подходами с резиной. Когда же речь о контрольных подходах с весом, отдых может достигать 6-8 минут.

Программа представляет из себя набор таблиц, которые использует атлет для понимания нагрузок. В зависимости от своего веса, спортсмен выбирает себе резину, которая будет использоваться для тренировок. В зависимости от результата, он уже выбирает одну из предложенных таблиц. При оформлении программы под себя, в самой таблице необходимо ввести еще раз количество подтягиваний и собственный вес атлета. Опираясь на эти данные, будут рассчитаны величины дополнительного отягощения, с которыми атлету нужно производить контрольные подходы.

Таблицы включают предлагаемые дни недели в рамках недельного цикла, а также рекомендуемую нагрузку в подтягиваниях. 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. Первый вариант представляет из себя многоповторную схему, а второй – силовую. Пользователю предлагается самостоятельно решить то, какой план использовать: те, кто получает большие прибавки при использовании многоповторных выносливых схем, могут использовать рекомендованный цикл из первой таблицы. Те же, кто привык работать более в силовом режиме, могут отдать предпочтение таблице 2.

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, что несмотря на то, что резиновая петля облегчает подъем, спортсмену все же крайне некомфортно выполнять подтягивания в такой манер. 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.

Особое внимание атлетам рекомендуется уделять подходам с добавочным весом. Их нужно делать в состоянии максимальной психической активации, подходить ответственно, сконцентрировано, настроившись. Программа предполагает такое дозирование нагрузки, что последние повторения выносливых циклов могут выполняться в рамках технического отказа. Если атлет в ходе этих подходов допускает незначительные технические отклонения или же недотягивает по высоте – это нормально, так как нагрузка в этих местах стрессовая, местами предполагающая работу в предел.

Если вести речь о силовых циклах, то главное здесь акцентированный взрывной характер движения, в особенности в подходах с дополнительным отягощением. Атлетам следует помнить, что силовые циклы всегда рассчитаны на значительную динамику и мощность подъема, соответственно, чтобы реализовать по максимуму заложенный в программу тренировочный эффект, нужно стараться выполнять все подходы в максимально взрывном, скоростном режиме, однако сохраняя необходимые технические требования выполнения подтягиваний: отсутствие подбива ногами или использование инерциальных сил.

Рекомендуемые ссылки:

1. Описательный ролик: <https://youtu.be/fzbnmoUIMZM>
2. Эксель-файл с программой: <https://lms-plans.site/PullUpsIntermediate/Plups13-24.xlsx>