**Комсомольск-на-Амуре**

**KOST**

**&**

**AKRED**

COST@AMURNET.RU

**Тренировка в силовом троеборье**

[**Особенности тренировки троеборцев.**](http://zgary.narod.ru/../../%D0%9C%D0%BE%D0%B8%20%D0%B4%D0%BE%D0%BA%D1%83%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D1%82%D1%8B/body/new/baghatur_narod.dpd/baghatur.narod.ru/books/dvorkin_silovie_edinobor/powerlift_training.htm#osobennosti#osobennosti)

[**Методика тренировки тяги.**](http://zgary.narod.ru/../../%D0%9C%D0%BE%D0%B8%20%D0%B4%D0%BE%D0%BA%D1%83%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D1%82%D1%8B/body/new/baghatur_narod.dpd/baghatur.narod.ru/books/dvorkin_silovie_edinobor/powerlift_training.htm#tyaga#tyaga)

[**Методика тренировки в жиме лежа и в приседании.**](http://zgary.narod.ru/../../%D0%9C%D0%BE%D0%B8%20%D0%B4%D0%BE%D0%BA%D1%83%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D1%82%D1%8B/body/new/baghatur_narod.dpd/baghatur.narod.ru/books/dvorkin_silovie_edinobor/powerlift_training.htm#jim_i_prised#jim_i_prised)

**Особенности тренировки троеборцев**

Уровень нагрузок, которые приходится преодолевать спортсмену, весьма высок и не соответствует физическим возможностям нетренированного человека. Физическая мощь атлета закладывается годами, на протяжении многолетних упорных тренировок, без перерывов и остановок на длительный срок. Поэтому начинающему спортсмену следует придерживаться определенных правил, если он, разумеется, желает заложить прочный фундамент физической и функциональной подготовленности.

**1.** Необходимо проделывать упражнения на тренировке в полном объеме. Небольшие перегрузки, которые приходится выполнять на тренировке, приводят к адаптации опорно-двигательного аппарата, заставляя мышцы и сухожилия становиться толще, рельефнее и сильнее. Этим самым организм спортсмена подготавливается к преодолению еще больших нагрузок при подъеме штанги.

**2.** Больше внимания следует уделять развитию силы вспомогательных и стабилизирующих мышц, задействованных в трех соревновательных упражнениях (приседании, жиме лежа и тяге). Это связано с тем, что нередко при максимальных усилиях не выдерживают именно вспомогательные мышцы, а не основные исполнители движения.

**3.** С первых шагов в спорте следует также уделять особое внимание увеличению мышечной массы и сведению к минимуму жировой массы тела.

**4.** Недопустимо развивать мышечную массу односторонне (например, вначале — рук, потом — ног и далее — спины). Развивать надо сразу все мышечные группы, участвующие во всех трех основных движениях троеборья.

**5.** Концентрировать внимание на более интенсивном развитии слабых мест (хотя у новичка сильных мест нет, одни только слабые).

Ниже приведены некоторые наиболее распространенные методы тренировки атлетов, которые в большей мере рассчитаны на начинающих троеборцев, однако, могут быть с успехом использованы и более опытными спортсменами.

**Методика суперподхода.** Термин «суперподход» обозначает очень большой по длительности подход. Два анатомически противоположных движения используются в каждом суперподходе и каждое из них, сменяясь, повторяется одинаковое число раз. Например, упражнения на развитие мышц спины чередуются с упражнениями на пресс в следующем порядке:

пресс — 8 повторений, спина — 8 повторений, спина — 8 повторений, пресс — 8 повторений, пресс — 8 повторений, спина — 8 повторений. Всего 6 подходов = 1 суперсерия.

Как видно из вышеприведенного примера, за один суперподход выполняется 48 повторений одно за другим без интервалов для достижения частоты сердечных сокращений, равной примерно 80 процентам от индивидуального максимума (около 150 ударов в минуту для троеборцев в возрасте 20 лет).

***Типичная система тренировки начинающих атлетов с использованием методики суперподхода***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Номер суперподхода**  | **Упражнения**  | **Основные работающие мышцы**  | **Последова тельность**  |
| 1.  | 1. Жим лежа на скамье  | Грудные  | 21212  |
| 2. Тяги штанги вверх к подбородку  | Ромбовидные  |
| 2.  | 3. Подъемы туловища  | Мышцы живота  | 343434  |
| 4. Подъемы туловища  | Распрямители спины  |
| 3.  | 5. Жимы гантелей  | Дельтовидные  | 5656565  |
| 6. Тяги вниз через блок  | Широчайшие  |
| 4.  | 7. Боковые наклоны влево  | Правые косые живота  | 787878  |
| 8. Боковые наклоны вправо  | Левые косые живота  |
| 5.  | 9. Французский жим  | Трицепс  | 910910910  |
| 10. Подъемы на бицепс  | Бицепс  |
| 6.  | 11. Разгибание ног  | Четырехглавые  | 11121112  |
| 12. Сгибание ног на станке  | Задней поверхности бедра  |

Методика суперподхода обеспечивает троеборцу развитие многих важных физических качеств. Она позволяет ему увеличить гибкость и эластичность мышц, активизировать обменные процессы, максимально увеличить размеры мышц и др.

В таблице приводится типичная методика работы с суперподходом. Она включает все базовые упражнения, которые при правильном их выполнении отделяют крупнейшие мышцы, включая в работу наиболее важные из них.

Хотя строгое следование приведенной выше программе не обязательно, она все же может являться основой для тренировки атлетов в силовом троеборье.

**Методика супермножественного подхода.** Эта методика имеет своей целью те же самые аспекты физической подготовленности, что и родственная система, описанная выше. Единственным отличием между ними является то, что в данной системе одно и то же упражнение выполняется в трех подходах подряд, а затем следуют подходы с упражнениями-антагонистами. Вот как будет выглядеть вышеприведенный пример в переложении для данной системы. Пресс — 8 повторений (отдых 2 минуты) Пресс — 8 повторений (отдых 2 минуты) Пресс — 8 повторений (отдых 2 минуты) Спина — 8 повторений (отдых 2 минуты) Спина — 8 повторений (отдых 2 минуты) Спина — 8 повторений (переход к следующему супермножественному подходу).

**Методика составного подхода.** Эта система получила распространение благодаря культуристам. Однако, она хорошо прижилась и в среде атлетов, занимающихся силовым троеборьем. Базовым принципом системы составного подхода является обязательный переход к работе над мышцей, далеко удаленной от прорабатываемой в предыдущем подходе. Новая мышца должна быть абсолютно не связана с предыдущей через вспомогательные и стабилизирующие мышцы. В то время как первая мышца отдыхает, работа продолжается над другими. Таким образом, можно комбинировать подъемы на бицепс с подъемами на большой палец ноги.

***Например:***

подъемы на большой палец — 20 повторений (без отдыха),

подъемы на бицепс — 12 повторений (без отдыха), и так далее на все число требуемых подходов.

Преимущество этой системы для начинающего заключается в том, что она является средством улучшения аэробной физической готовности, хотя и не может быть рекомендована в качестве методики на длительный период тренировок, так как в конечном итоге анаэробная работа представляется более важной.

**Методика подходов.** Эта методика является, пожалуй, наиболее популярной из используемых систем. Она распространена как среди троеборцев, так и среди культуристов. Единственно, что требуется от атлета — это выполнять упражнения с нужным числом повторений и подходов, отдыхая при этом между подходами, и затем переходить к следующему упражнению. Такой режим продолжается до конца тренировки. Данная система особенно хороша для начинающих атлетов.

Очень часто у начинающих троеборцев встречаются слабые места в общей физической подготовке, которые могут исключить использование данной системы. Часто начинающему троеборцу свойственны недостаточная выносливость и гибкость, он может иметь проблемы, связанные с излишним весом, главным образом за счет жировой прослойки. Варьируя число подходов и время отдыха между ними, атлет может добиться увеличения функционирования организма за счет как повышения интенсивности выполнения силовых упражнений, так и многократных повторений в одном подходе и некоторого уменьшения интервала отдыха между подходами в одном сете.

**Методика периферийной сердечной активности (ПСА).** Данная методика представляет собой одну из наилучших для общей физической подготовки с применением отягощении. Однако, к ней следует приступать после некоторой подготовки в течение нескольких месяцев.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Последовательность № 1**  | **Последовательность № 2**  | **Последовательность № 3**  | **Последовательность № 4**  |
| Жим гантелей | Тяги вниз через блок | Жим лежа на скамье | Тяги штанги вверх |
| Подъемы туловища (для мышц живота) | Подъемы туловища (для мышц спины) | Боковые наклоны влево | Боковые наклоны вправо |
| Приседание | Сгибание ног на станке | Разгибание ног на станке | Подъемы на большой палец |
| Французский жим | Подъемы на бицепс | Отжимания на брусьях | Подъемы плеч |

***Варианты выполнения упражнений при методике ПСА***

В таблице показан принцип последовательности выполнения силовых упражнений.

Методика выполнения упражнений заключается в следующем: программа № 2 выполняется без перерыва, затем повторяется еще 2 раза и делается переход к следующей программе № 2, которая выполняется еще 3 раза. То же самое делается с программой № 3 и № 4 в том же режиме.

**Методика круговой тренировки.** Атлет включает в круг упражнения, наиболее важные для его вида спорта. Затем он работает с каждым упражнением, старясь всякий раз улучшить «контрольное» время. Количество повторений и количество подходов зависят от задачи тренировки и уровня физической подготовленности. Отдых между подходами регулируется с учетом уровня тренированности атлета.



Из схемы видно, что последовательность станций такова, что в тренировочную работу вовлекаются удаленные друг от друга мышечные группы. Это позволяет избежать преждевременной усталости в любой мышце или группе мышц и тем самым добиваться максимальной нагрузки.

**Методика тренировки тяги.**

Как было указано в 5-й главе, выполнение силовой (лифтерской) тяги предусматривает полное выпрямление ног и спины, в отличие от тяжелоатлетических движений, рывка и подъема штанги на грудь, где это положение является промежуточным. В тяжелоатлетическом спорте принято делить тягу на два периода, выделяя в них шесть фаз. Учитывая специфику обучения лифтерской тяге, предлагается следующая методика ее освоения.

**1.** Подготовительные действия включают в себя подход к штанге, установку стоп на помосте, захват штанги и психологическую настройку. Некоторые спортсмены, особенно бывшие тяжелоатлеты, устанавливают ступни на помосте на ширине плеч и используют узкий так называемый «толчковый» хват, т.е. выполняют обычную толчковую тягу. Другая часть спортсменов ставит стопы на помосте достаточно широко, примерно на ширине локтей вытянутых в сторону рук, и использует средний хват. Какой вид старта предпочтительней, мы рассмотрим позже.

Что же касается захвата штанги, то для современных атлетов в этом виде спорта оптимальным способом считается разносторонний хват или «разнохват», при котором ладони обращены в разные стороны — одна кладется на гриф спереди, другая — сзади, пальцы сцеплены в «замок».

Поскольку в тяге большое значение имеет сила кисти, а при слабом ее развитии это может существенно ограничить проявление силовых возможностей крупных мышц-разгибателей ног и туловища, то следует постоянно их укреплять.

**2.** Динамический апорт. В эту фазу включаются действия спортсмена, позволяющие растянуть крупные мышцы, участвующие в работе, «связать» их в единую мощную цепь. Основная задача спортсмена в этой фазе — правильно расположить рычаги своего тела. Делается это следующим образом: на пол кладется два предмета прямоугольного сечения, на них сверху — металлические пластинки, на которые встает спортсмен.

***Методический прием искусственного уменьшения площади опоры стопы: 1 — нога, 2 — металлическая пластинка толщиной 3—5 мм, 3 — бруски толщиной 8—10 мм и шириной от 20 до 50 мм (С.Ю. Смолов).***

Бруски-подкладки должны располагаться таким образом, чтобы точка устойчивого равновесия спорстмена проходила через их середину. Толщина их не должна превышать 10 мм, чтобы при выполнении упражнения спортсмен, нарушивший равновесие, не получил травму. Ширину брусков можно изменять в широких пределах зная, что чем они уже, тем меньше их площадь опоры и тем сложнее правильно выполнить движение. Но тому, кто выполняет упражнение, стоя на бруске шириной 20 мм, т.е. правильно, успех обеспечен, ибо он сумел овладеть наиболее рациональной техникой тяги. То же самое советуем делать и при приседаниях.

Этот несложный эксперимент позволит многим спортсменам понять, что все решает не только сила, но и наиболее рациональный, оптимальный способ ее приложения, другими словами, хорошая спортивная техника.

Существует еще одна закономерность выполнения тяги в силовом троеборье: во сколько раз быстрее сокращается мышца, во столько раз меньшую силу она может развить при предельном напряжении, т.е. чтобы поднять тяжелую штангу быстро, надо обладать большей силой, чем для того, чтобы поднять ее медленно, и, соответственно, чем медленнее подъем штанги, тем больший вес можно поднять (С.Ю.Смолов). Данное явление вытекает из известного характеристического уравнения А.Хилла: /Р+а/ /V+b/=c, где Р — предельное напряжение мышцы; V — скорость сокращения; а, в и с — константы. Из данного положения следует, что при выполнении тяги не нужно стремиться поднимать штангу быстро, да это с предельными весами и невозможно. Следует стремиться поднимать ее мощно — постоянно на протяжении всего подъема, прикладывая максимальное усилие.

***Реальная зависимость «сила — скорость», отражающая переменность к.п.д. мышцы (по В.Б.Коренбергу, 1979).***

Еще на один фактор хотелось бы обратить внимание при тренировке не только тяги, но и всех силовых движений. Но в тяге этот фактор имеет особенно большое значение. Имеется в виду психологический настрой. Элементу психологической настройки необходимо уделять особое внимание. Когда спортсмен устанавливает стопы на помосте, он должен «почувствовать» все мышцы, участвующие в работе, и мысленно соединить их в одну сплошную цепь — от стоп до кистей рук, как будто внутри всего тела проходит некий упругий стержень, который, распрямляясь, поможет спортсмену выпрямится и поднять штангу пре дельного веса. В этот момент необходимо также сконцентрировать свою мысль на том, что спортсмен поднимает не штангу, а в первую очередь самого себя, а штангу лишь постольку, поскольку она жестко связана с кистями рук. Эта мысль или внутреннее чувство не должно покидать спортсмена, начиная с момента динамического старта и до фиксации штанги при полном выпрямлении ног и туловища.

Для тренировки тяги предлагается использовать следующие упражнения:

1. Тяга с помоста и ее разновидности (различным хватом, с различной скоростью и т.д.).

2. Тяга стоя на возвышении.

3. Тяга до колен,

4. Тяга с плинтов (гриф на уровне колен).

5. Тяга пирамиды.

   ***Тяга пирамиды***

6. Тяга становая (с прямыми ногами).

7. Наклоны со штангой на плечах.

8. Наклоны на «козле» (гиперэатическими напряжениями.

 ***Разновидность гиперэкстензии***

Все эти и другие упражнения необходимо распределять по всему микро и мезоциклу более или менее равномерно, т.е. не менее двух раз в тренировочной неделе. Приведем пример распределения тяговых упражнений в тренировочном недельном цикле.

**Понедельник:**

1) тяга становая средним хватом, стоя на возвышении (плинты 10—20 см) — (5 подх.) х (по 5—6 раз) с весом штанги 70—80 процентов;

2) наклоны стоя со штангой на плечах — (3 подх.) х (по 10 раз) с весом 20—25 процентов от максимального результата в тяге (штангу брать со стоек для приседаний).

**Вторник:**

тяга до колен — (5—6 подх.) х (по 2—3 раза) с весом штанги до 80—90 процентов от максимального.

**Среда:**

1) тяга пирамидой — (3—4 подх.) х (по 5— 6 раз) с весом, соответствующим данному количеству подъемов;

2) наклоны на «козле» — (2—3 подх.) х (по 10-15 раз с задержкой в горизонтальной позе на 2—3 сек).

**Пятница:**

тяга становая с помоста (5-6 под.) х (по 3-4 раза) с весом штанги 80-85 процентов от максимального.

**Суббота:**

1) тяга становая с прямыми ногами — (5 подх.) х (по 6—8 раз) с весом штанги 50—60 процентов от максимального;

2) наклоны со штангой на плечах — (3—4 подх.) х (по 5—6 раз).

По мнению ряда специалистов каждую тренировку в силовом троеборье следует начинать с гиперэкстензии (наклоны на «козле»). Данную методику тренировки успешно в свое время применял известнейший штангист, двукратный олимпийский чемпион Василий Алексеев, который обладал феноменальной силой при выполнении толчка.

Приводим план тренировки в тяге в подготовительном периоде, разработанный И.М.Федулеевым. Он рассчитан на атлетов, у которых тяга не является отстающим элементом силового троеборья, здесь предусмотрено плавное повышение силовых показателей.

***Примерный план тренировки атлетов в силовом троеборье с акцентом на развитие силовых возможностей в тяге***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Недели**  | **1 -я тренировка**  | **2-я тренировка**  | **3-я тренировка**  |
| **Первая**  | 1. Гиперэкстензии 5х5  | 1.Тяга пирамиды 2х5 (40%), 6х6 (60%)  2. Наклоны с выпрыгиванием 5х4  | 1. Тяга, стоя на возвышении (10 см) 1х4х(60%), 1х4(70%), 5х4 (80%)  2. Тяга с плинтов (гриф на уровне колен) 1х4(70%), 1х4(80%) 4х5 {85-90%)  |
| **Вторая**  | 1. Тяга в быстром темпе 1х3 (60%), 1х3 (70%), 6х3 (30%)  2. Наклоны со штангой 5х4  | 1. 2х6 (50%), 7х6 (60%)  2. Наклоны с выпрыгиванием5х4  | 1. Тяга с помоста 1х4 (60%), 1х4 (70%), 6х4 (80-85%)  2. Тяга с плинтов (гриф на уровне колен) 1х3 (70%), 1х3 (80%), 5х3 (90%)  |
| **Третья**  | 1. Тяга пирамиды  | 1. Гиперэкстензии 6х5 2. Наклоны с выпрыгиванием 6х5  | 1. Тяга с помоста 1х3 (70%). 2х3 (80%), 1х2(85%). 2х2 (90-95%), 2х5 (85%) 2. Наклоны со штангой 6х6  |
| **Четвертая**  | 1. Тяга стоя на возвышении (15см) 4х4 (70-75%), 5х4 (80-85%) 2. Тяга с плинтов 1х3 (70%), 1х3 (80%), 6х3 (90-95%)  | 1. Тяга с помоста 1х3 (70%), 1х3 (80%), 1х3(85%), 5х 3 (90%)  | 1. Тяга пирамиды 2х6 (50-55%), 7х6 (60-65%) 2. Гиперэкстензии 6х6  |

**Методика тренировки в жиме лежа и в приседании**

Проблема повышения результатов в жиме лежа и приседании является для многих атлетов практически на всем протяжении их спортивной карьеры весьма актуальной. Эти упражнения — не только часть программы силового троеборья. Они являются сильнодействующим средством для атлетов, желающих увеличить силу и массу мышц верхнего плечевого пояса, особенно мышц груди и ног. И хотя тренировка силовиков и культуристов существенно отличается, жим лежа и тренировка ног необходимы и тем, и другим. Особую знаменитость эти упражнения представляют для начинающих атлетов.

В данном разделе мы приведем пример тренировки в жиме лежа, не делая акцент на тренировке ног, так как принцип тренировки последних такой же.

Жим лежа так же, как тяга и приседание, включается в процесс тренировки практически на каждом занятии. Однако, методика выполнения жима лежа, ее разновидности постоянно варьируются от тренировки к тренировке. Именно в этом заключается особенность данного упражнения, чтобы добиться роста силы и, соответственно, результатов в жиме лежа. Остановимся на ***разновидностях жима***.

1. Жим лежа на горизонтальной скамье средним хватом.

2. Жим лежа на горизонтальной скамье широким хватом.

3. Жим лежа на горизонтальной скамье узким хватом.

4. Жим лежа, не касаясь груди (меняя высоту опускания штанги).

5. Жим лежа со стоек на различной высоте, пути подъема штанги от груди (от подбородка, глаз и т.д.).

6. Жим лежа на наклонной скамье (средним, широким или узким хватом).

7. Жим сидя от груди (средним, широким или узким хватом).

8. Жим сидя из-за головы (средним или широким хватом.

9. Жим стоя от груди (средним, широким или узким хватом).

10. Жим стоя из-за головы (средним или широким хватом).

11. ***Статические упражнения:***

— лежа на горизонтальной скамье, удерживать штангу в различных позах ее следования от груди до полного выпрямления.

— то же самое, но лежа на наклонной скамье;

— сидя, удерживать штангу при ее подъеме от груди;

— сидя, удерживать штангу при ее подъеме из-за головы.

Для развития силы рук используется целый арсенал вспомогательных упражнений, о которых мы подробно рассказали ранее.

Чтобы добиться высоких результатов в жиме лежа, требуется достаточно много времени и терпения. Торопливость здесь не приведет к успеху. Многие выдающиеся атлеты добивались высоких результатов в жиме по прошествии 6—8 лет тренировок. Вот пример роста результатов одного из сильнейших спортсменов в силовом троеборье, который при собственном весе 85 кг имеет тренировочный результат 210 кг.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Год занятий**  | **1**  | **2**  | **3**  | **4**  | **5**  | **6**  | **7**  | **8**  |
| **Собственный вес, кг**  | 60  | 68  | 78  | 80  | 82  | 82  | 82  | 85  |
| **Результат в жиме лежа, кг**  | 100  | 130  | 160  | 170  | 170  | 190  | 200  | 210  |

В жиме лежа применяется методика, сходная с той, по которой тренируются штангисты в приседаниях со штангой. Ее основные особенности: число повторений в подходе — от 8 до 2—3, один раз в две-три недели — попытка установить личный рекорд. В силовом троеборье не рекомендуется в одном подходе выполнять жим штанги больше 8 раз подряд, как это может быть в тренировке культуристов. Однако, на этапе начальной подготовки для роста мышечной массы такие тренировки следует включать. Приведем в качестве примера один из вариантов тренировки жима лежа.

Особенность программы. Жим лежа -- 2 раза в неделю. В эти же дни тренируются мышцы рук и дельтовидные мышцы.

**Понедельник**

**Грудь:**

1. Жим лежа — 5 подходов по 6—8 раз.

2. Разведение тяжелых гантелей — 4 х 8—10 раз.

3. Отжимание на брусьях с отягощением — 3 х 10—12 раз.

4. Сведение рук на блоках — 2 х 15.

**Плечи:**

5. Протяжка — 4 х 8—10.

6. Разведение гантелей в стороны — 3 х 12.

**Трицепсы:**

7. Французский жим лежа — 4—5 х 6—8.

8. Разгибание рук на блоке — 3х12.

**Пятница**

**Грудь:**

1. Жим лежа — 4—5 подходов по 3—4 раза.

2. Жим лежа на наклонной скамье — 4 х 6—8.

3. Разведение гантелей лежа на наклонной скамье - 3х12.

4. Отжимание на брусьях (без отягощения в медленном темпе, («строгий стиль») — 3 х 20—25.

**Плечи:**

5. Жим гантелей сидя — 4 х 8—10.

6. Разведение гантелей в стороны (стоя) — 3 х 12.

7. Разведение гантелей (стоя в наклоне) — 3 х 12.

**Трицепсы:**

8. Разгибание рук на блоке — 4 х 10.

9. Разгибание рук на блоке (из-за головы) —4х10.

**С какими весами тренировать жим?**

В период межсезонья, когда до ближайших соревнований еще далеко, первая тренировка в недельном цикле обычно включает жим лежа с отягощениями, изменяющимися по принципу «пирамиды». У атлета лучший результат в жиме лежа 210 кг. Тогда тренировка в этот период строится следующим образом: 60 кг (3х15); 80 кг (1х15); 110 кг (1х10) — разминка;

130 кг (1 х 10-12); 140 кг (1 х 10-12); 160 кг (1 х 6-8); 170 кг (1х5—6); 180 кг (1х3) — основная тренировка.

При наличии хорошего самочувствия и уверенности в собственных силах после основной части тренировки атлет может сделать попытку поднять предельный для себя вес на фоне усталости.

Вторая тренировка в жиме лежа (пятница) проводится с небольшими отягощениями. Она включает в себя 4—5 подходов по 10—12 повторений с весом 120—130 кг. Упражнения рекомендуется выполнять в медленном темпе, со стремлением в максимальной степени «растянуть» мышцы груди. Такая «щадящая» нагрузка используется для того, чтобы исключить перенапряжение, не допустив «пресыщения» от работы с большими отягощениями. Это, с одной стороны, психологическая разгрузка, а с другой — достаточно хорошая мышечная работа. В период же непосредственной подготовки к соревнованиям акцент смешается в сторону жима лежа. Вспомогательные упражнения включаются в тренировку по настроению. Чаще всего это только разведение рук с гантелями в положении лежа.

Примерно за шесть недель до соревнований интенсивность тренировки в жиме лежа увеличивается. В этот период отягощения меньше 80 процентов от максимума практически не используются (исключение — разминочные подходы, в которых вес отягощения может быть от 50 до 60 процентов). Наиболее характерные тренировки в жиме лежа здесь выглядят следующим образом:

**«Легкий день»:**

60 кг (3х15); 90 кг (1 х 8-10); 130 кг (1х8); 160 кг (4х8).

**«Средний день»:**

60 кг - (3х15); 90 кг (1 х 8-10); 130 кг (1х8); 150 кг (1х6); 170 кг (3-4 х 6-7).

**«Тяжелый день»:**

60 кг (3х15); 90 кг (1х8); 120 кг (1х8); 150 кг (1х6);

180 кг (2-3х4-5).

В период непосредственной подготовки к соревнованиям тяжелые тренировки чередуются со средними и легкими. Примерно один раз в две недели делаются «проходки» — попытки поднять в жиме лежа максимальный вес. За 10 дней до соревнований «проходки» исключаются. В эти дни используются отягощения 90—95 процентов от максимума. За три дня до выступления — полный отдых.

Данная методика тренировки в жиме лежа вполне подходит и для других упражнений силового троеборья. Поэтому мы не будем специально останавливаться на методике тренировки в приседании, так как это упражнение является одним из основных как в тяжелоатлетическом спорте, так и в культуризме. Описанная выше методика тренировки ног может успешно быть использована и в силовом троеборье.

Конец формы