

### Развитие навыка «Отжимание в упоре лежа на кулаках»

Организм человека устроен так, что даже не тренированный человек в критический момент может проявить небывалую силу и выносливость. Предлагаемая ниже методика позволит тебе увеличить количество отжиманий примерно в 10 раз при условии, что будут строго исполнены данные методические рекомендации. Когда ты умеешь правильно отжиматься 10 раз и хочешь за месяц, подключив резервные возможности организма, довести количество отжиманий до 100.

#### График увеличения количества отжиманий:

День недели	Время суток	1 неделя отжимание/ подходов	2 неделя отжимание/ подходов	3 неделя отжимание/ подходов	4 неделя отжимание/ подходов
Понедельник	Утро	10раз×3под	20×2	25×2	35×1
	День	10×4	20×3	25×3	36×1
	Вечер	10×5	20×4	30×4	37×1
Вторник	Утро	10×4	20×3	25×2	30×2
	День	10×5	20×4	25×3	30×3
	Вечер	10×6	20×5	30×4	38×1
Среда	Утро	10×4	20×4	26×2	30×2
	День	10×5	20×5	26×3	30×3
	Вечер	10×6	20×6	31×4	30×4
Четверг	Утро	10×5	20×4	27×2	30×3
	День	10×6	20×5	27×3	30×4
	Вечер	10×7	20×6	32×4	30×5
Пятница	Утро	10×4	20×3	28×2	35×1
	День	10×5	20×4	28×3	36×1
	Вечер	10×6	20×5	33×4	37×1
Суббота	Утро	10×3	20×2	29×2	38×1
	День	10×4	20×3	29×3	39×1
	Вечер	10×5	20×4	34×4	40×1

Как правило отдых между подходами не должен превышать одной минуты, но его не следует делать короче 10 секунд. После курса подготовки отдохни несколько дней. После этого ты сможешь свободно отжиматься от 60 до 100 раз.

Аналогичную методику можно применять при отработке контрольного теста «Выпрыгивание из полного приседа»

Данная методика с использованием темпового графика отжиманий не ставит конечной целью «увеличение количества отжиманий». Цель другая, от количества отжиманий в прямой зависимости находится сила прямых ударов. При умении отжиматься 100 раз сила удара увеличивается в двое от первоначальной.