Муниципальное образовательное учреждение

дополнительного образования

ЦВР "Юность"

Физкультурно-спортивное направление

секция "Пауэрлифтинг"

методический материал

тема: " Как разрабатывать план тренировок в пауэрлифтинге".

выполнил: педагог дополнительного образования

Яровенко К.Е.

2016

Главной задачей пауэрлифтинга является развитие силовых показателей - способность поднять максимальный вес на один раз в одном из 3 базовых упражнений. Этими упражнениями являются жим лежа, приседания с штангой и становая тяга. Для развития силы атлеты должны использовать подходящие программы тренировок, которые будут способствовать повышению силовых показателей.

Никогда не прекратятся споры о том, какую теорию лучше всего использовать, составляя план тренировок. Тренировочный опыт показывает, что для большинства пауэрлифтеров, периодизация нагрузок оптимальна для набора силы и предотвращения перетренированности.

Периодизация - это ступенчатое циклирование направленности, интенсивности и объема тренировок для достижения пиковых уровней силы. Цикл постепенно идет от высоких объемов и низкой интенсивности до низких объемов и высокой интенсивности тренировок. Длина цикла(обычно несколько недель) выбирается, учитывая дату соревнований. Типичный цикл в пауэрлифтинге состоит из трех фаз - фазы гипертрофии, фазы набора силы и фазы тренировки мощности.

Фаза гипертрофии

Первая фаза цикла - фаза гипертрофии. Обычно она длится от одной до шести недель. В это время используются подходы из 8-10 повторений с интенсивностью от 65% до 79% от максимального разового достижения. Фаза гипертрофии отвечает за развитие хорошей мышечной и метаболической базы для остальной части цикла. Отдых между сетами держится в промежутке от сорока пяти секунд до полутора минут: такие короткие паузы позволяют повысить выработку первичных анаболических гормонов, таких как тестостерон, гормон роста и инсулиноподобный фактор роста, в то же время сводя к минимуму выработку кортизола.

Фаза развития силы

Фаза развития силы, вторая фаза цикла, обычно длится от двух до восьми недель. Во время нее используются подходы из 5-8 повторений, интенсивность постепенно возрастает до 80-90% максимального разового достижения. Очевидно, что эта фаза цикла предназначена для увеличения мышечной силы. Отдыхать между подходами следует больше - около пяти минут, чтобы обеспечить полное восстановление мышц.

Фаза тренировки мощности

Последняя фаза цикла - фаза тренировки мощности. Здесь используются подходы из 1-4 повторений с интенсивностью, постепенно растущей с 90% до примерно 107% максимального разового достижения. Во время этой фазы атлет достигает пикового уровня силы для соревнований. Отдых между сетами должен быть еще дольше - 5-10 минут: мышцы должны полностью восстанавливаться между сетами с максимальной интенсивностью.

После завершения цикла, и соревнований, если таковые имеют место, лучше всего отдохнуть 1-2 недели, так как высокоинтенсивная работа с единичными повторениями сильно утомляет и тело и дух. Одной-двух недель достаточно, чтобы полностью восстановиться от колоссального стресса, полученного во время фазы тренировки мощности. Этот отдых может быть как активным, так и пассивным.

Разработка цикла для пауэрлифтинга

Ниже приведен пример организации тренировочного цикла для пауэрлифтинга. Подчеркиваю, что эта тренировочная программа - только пример, а ни в коем случае не единственная программа с использованием периодизации.

Понедельник - Приседания .

Среда - Жим лежа.

Пятница - Становая тяга.

Суббота - Легкая тренировка на жим лежа (не обязательна).

Вам нужно знать максимальный вес, который Вы можете использовать в подходе из четырех, трех, двух или одного повторения. Конечно, самый точный результат можно получит только из сета из одного повторения, но вполне можно рассчитать максимальное разовое достижение, используя максимальное достижение в сете из 2, 3, 4, 5 повторений.

Вот формула: Возьмите Ваш лучший вес и умножьте его на данное число.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Количество повторений | Вес | Умножить на  число | Произведение |
| 2 | ? | 1.06 | ? |
| 3 | ? | 1.12 | ? |
| 4 | ? | 1.15 | ? |
| 5 | ? | 1.18 | ? |

Вы получите ваше максимальное разовое достижение.

Разминка

Разминка в пауэрлифтинге предназначена только для того чтобы слегка поднять температуру тела и подготовиться к серьезной работе. НЕ изнашивайтесь во время разминки. Используйте только 4-5 подходов с низким количеством повторений и постепенно повышающимся, но ЛЕГКИМ весом. Вот пример разминки для того, кто приседает больше 200 кг.

Собственный вес - 20 повтор.

гриф - 15 повтор

50 кг - 12 повтор

80 кг. - 8 повтор

120 кг. -6 повтор

150 кг.- 1 повтор

Рабочие подходы.

Здесь очень важен отдых между подходами. У каждого спортсмена он абсолютно индивидуален. С научной точки зрения для того, чтобы уровень энергии вернулся к отметке 100%, необходимо от трех до десяти минут отдыха.

Тренировочный опыт показывает, что 2-3 высокоинтенсивных подходов вполне достаточно.

Общее правило

ИНТЕНСИВНОСТЬ - ключ к силе, А ОБЪЕМ ТРЕНИРОВОК ПУТЬ К ПЕРЕТРЕНЕРОВАННОСТИ.

Мы не пытаемся быть бодибилдерами в пауэрлифтинге. В двух-трех сетах мы можем работать на все 120%, не запасая силы на пятый или шестой подход.

Вот программа. Веса даны в процентах от максимального разового достижения.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Неделя | Проценты от единичного максимума | Количество  подходов | Количество  повторений |
| 1 | 70 | 3 | 10 |
| 2 | 70 | 3 | 10 |
| 3 | 73 | 3 | 8 |
| 4 | 76 | 3 | 8 |
| 5 | 79 | 3 | 5 |
| 6 | 82 | 3 | 5 |
| 7 | 85 | 3 | 5 |
| 8 | 88 | 3 | 5 |
| 9 | 91 | 3 | 3 |
| 10 | 94 | 3 | 3 |
| 11 | 97 | 2 | 2 |
| 12 | 100 | 2 | 2 |
| 13 | 104 | 1 | 1 |
| 14 | 107-111 | 1 | 1 |

Теперь у Вас есть максимальное разовое достижение для следующего цикла!

Вы можете прибавлять 7-11% каждые 12 недель. Если Вы обладаете некоторым упорством, Вы через некоторое время достигнете очень высоких результатов, так что будьте терпеливы и настойчивы.