



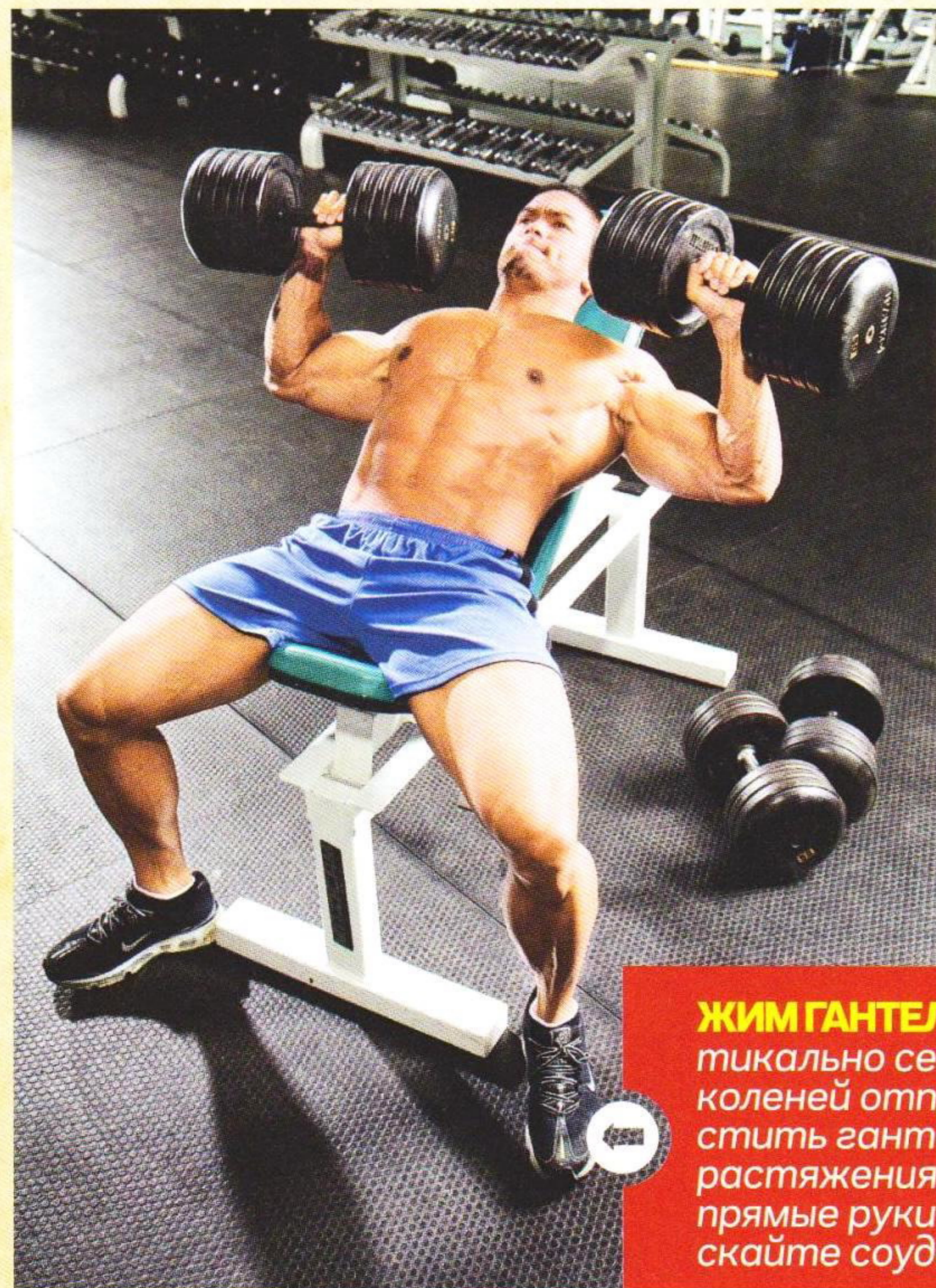
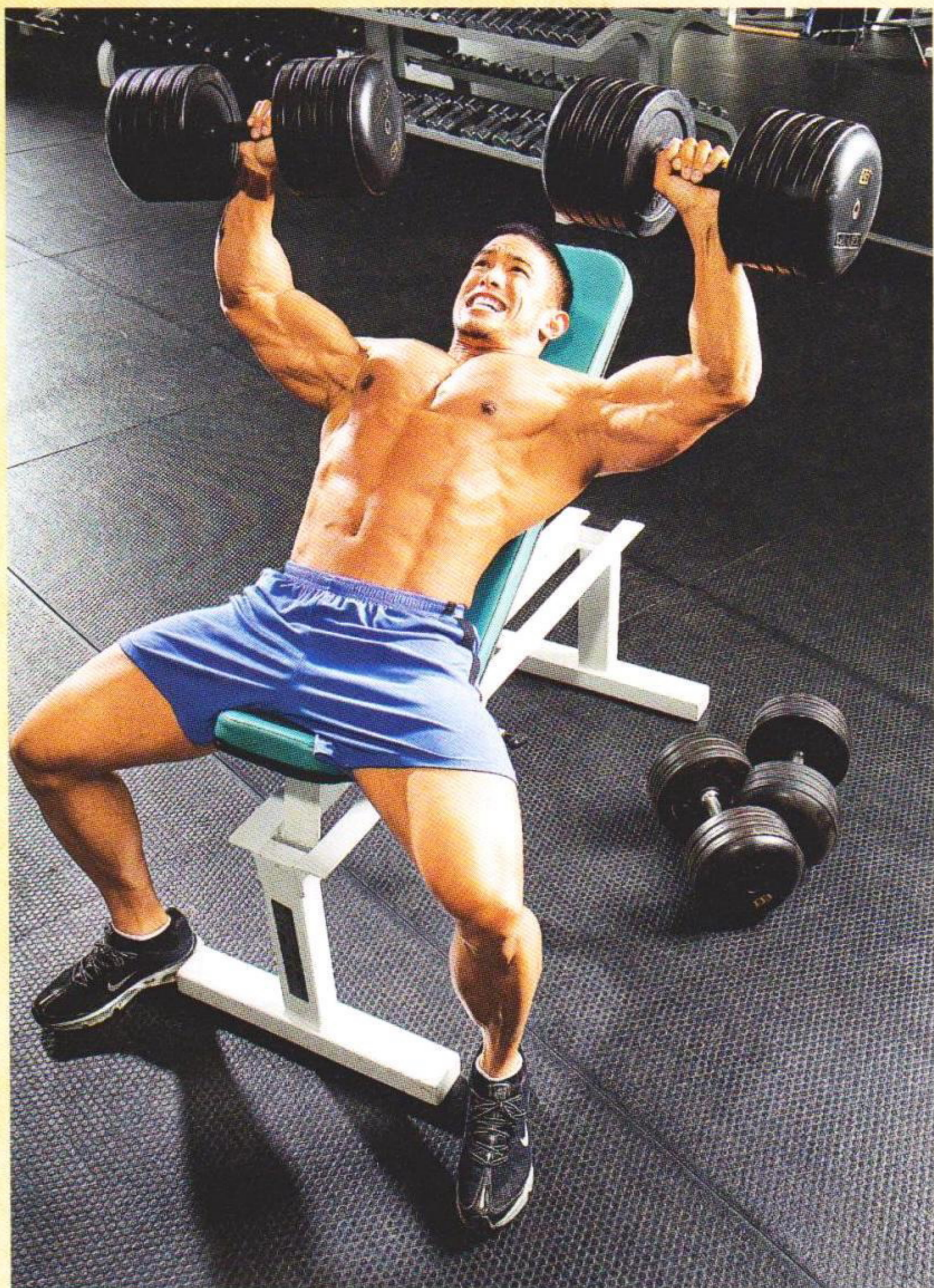
РУССКАЯ ★ СИЛА ★

**ДЛЯ ВСЕГО МИРА РОССИЙСКИЕ ШТАНГИСТЫ ОСТАЮТСЯ НЕПРЕВЗОЙДЕННЫМИ
КОРОЛЯМИ СИЛЫ. В ЧЕМ ИХ СЕКРЕТ?**

СЭМ ДЕНОРИ, ДЭН ТРАНК

Советская тяжелая атлетика – кладезь бесценных методических находок в той области, которая зовется миром силы. Многолетнее доминирование советских штангистов на мировой арене как раз и является свидетельством того, что спортивная наука СССР совершила радикальный прорыв в понимании механизмов роста мышечной силы. Сегодня многие открытия «золотой эпохи» советского спорта стали международным достоянием. Американские ученые убеждены, что раскрытые секреты советских тяжелоатлетов станут мощной движущей силой мирового бодибилдинга.





ГЕНИЙ СИЛЫ

Советский тренер по тяжелой атлетике Александр Прилепин если и был при жизни кому-то известен, то лишь узкому кругу специалистов. В прессе гремели имена его учеников-чемпионов. За те пять лет, пока Александр Прилепин оставался главным тренером советских штангистов, они поставили 27 мировых рекордов и выиграли 85 высших международных наград. Такое невероятное количество побед, вместившееся в удивительно короткий по любым меркам срок, само по себе является фантастическим рекордом. По мнению экспертов, этот успех больше не удастся повторить, а тем более, превзойти ни одной стране мира. Не умаляя значения высокой государственной поддержки, как впрочем и таланта великих героев тяжелоатлетического помоста того времени, следует признать, что это был личный успех Великого Тренера.

★ ★ ★

УХОДИМ В ОТРЫВ!

Во все времена в тяжелой атлетике искали лучший способ роста силы. Прилепин стал тем еретиком, который заявил, что самого эффективного метода силового тренинга не существует.

В разрушении многолетнего тренерского стереотипа не было бы резона, если бы взамен Прилепин не предложил оригинальный алгоритм, сегодня известный, как «Таблица Прилепина». Оказывается, к силе ведут разные пути! Вы можете применять, как относительно небольшие, так и критические веса. Другое дело, что выбранный вами вес требует своего тренировочного объема.

Выявленные Прилепиным соотношения поражают своей практической эффективностью и в наши дни являются методическим фундаментом подготовки тяжелоатлетов и пауэрлифтеров по всему миру.

Американские ученые предлагают применить метод Прилепина и в бодибилдинге! Программа состоит из 4 недельных микроциклов, основанных на закономерностях, выявленных Александром Прилепиным. Поскольку высочайшая отдача «Таблицы Прилепина» доказана и не знает сбоев, то и вы в конце программы получите феноменальную прибавку общих мышечных объемов! Как иначе, если обязательным итогом тренинга по Александру Прилепину является чемпионский прирост силы...

ТАБЛИЦА ПРИЛЕПИНА

| ПРОЦЕНТ ОТ 1РМ | ПОВТОРОВ В СЕТЕ | ОПТИМАЛЬНОЕ ЧИСЛО ПОВТОРОВ | РАБОЧИЙ ДИАПАЗОН |
|----------------|-----------------|----------------------------|------------------|
| 55-65 | 3-6 | 24 | 18-30 |
| 70-80 | 3-6 | 18 | 12-24 |
| 80-90 | 2-4 | 15 | 10-20 |
| 90+ | 1-2 | 4 | 10 |

ЖИМ ГАНТЕЛЕЙ ЛЕЖА: Сначала поставьте гантели вертикально себе на колени, а потом одновременным толчком коленей отправьте гантели к плечам. Постарайтесь опустить гантели пониже к плечам до ощущения отчетливого растяжения грудных мышц. Выжмите гантели кверху на прямые руки по сходящимся дуговым траекториям. Не допускайте соударения гантелей в верхней точке жима.

ПРОГРАММА ТРЕНИНГА

★ ЧЕМПИОН СИЛЫ ★

СПЛИТ: ТРЕНИРУЙТЕСЬ 3 РАЗА В НЕДЕЛЮ, ОСТАВЛЯЯ НА ОТДЫХ МЕЖДУ ТРЕНИРОВКАМИ 48-72 ЧАСА. ЗАВЕРШИВ УПРАЖНЕНИЕ А, ВЫПОЛНЯЙТЕ СЕТЫ УПРАЖНЕНИЙ В1 И В2 ПООЧЕРЕДНО. ТОЧНО СОБЛЮДАЙТЕ ИНТЕРВАЛ ОТДЫХА МЕЖДУ СЕТАМИ!

НЕДЕЛЯ 1

ТРЕНИРОВКА 1 – ПОНЕДЕЛЬНИК

| | УПРАЖНЕНИЯ | СЕТЫ | ПОВТ. | ОТДЫХ | % ОТ 1РМ |
|-----------|------------------------|------|-------|----------|----------|
| A | Приседания | 4 | 4 | 180 сек. | 80-90% |
| B1 | Наклонный жим гантелей | 3 | 6 | 75 сек. | 70-80% |
| B2 | Сгибания ног лежа | 3 | 6 | 75 сек. | 55-65% |

ПРИСЕДАНИЯ: Выполняйте упражнение в классическом силовом стиле, опускаясь в глубокий присед. Не засиживайтесь в нижней позиции! Поднимайтесь из приседа энергично и мощно!

★★★

ТРЕНИРОВКА 2 – СРЕДА

| | УПРАЖНЕНИЯ | СЕТЫ | ПОВТ. | ОТДЫХ | % ОТ 1РМ |
|-----------|------------------|------|-------|----------|----------|
| A | Жим лежа | 4 | 4 | 120 сек. | 80-90% |
| B1 | Наклоны корпуса | 3 | 6 | 75 сек. | 70-80% |
| B2 | Присед вразножку | 3 | 6 | 75 сек. | 70-80% |

НАКЛОНЫ КОРПУСА: Выполняйте данное упражнение на блочном тренажере. Встаньте спиной к нижнему блоку и возьмитесь за D-рукоятку прямыми руками, пропустив трос между ног. Наклоните корпус и сделайте несколько шагов вперед, чтобы трос натянулся. Из такой позиции распрямите корпус, преодолевая сопротивление блока.

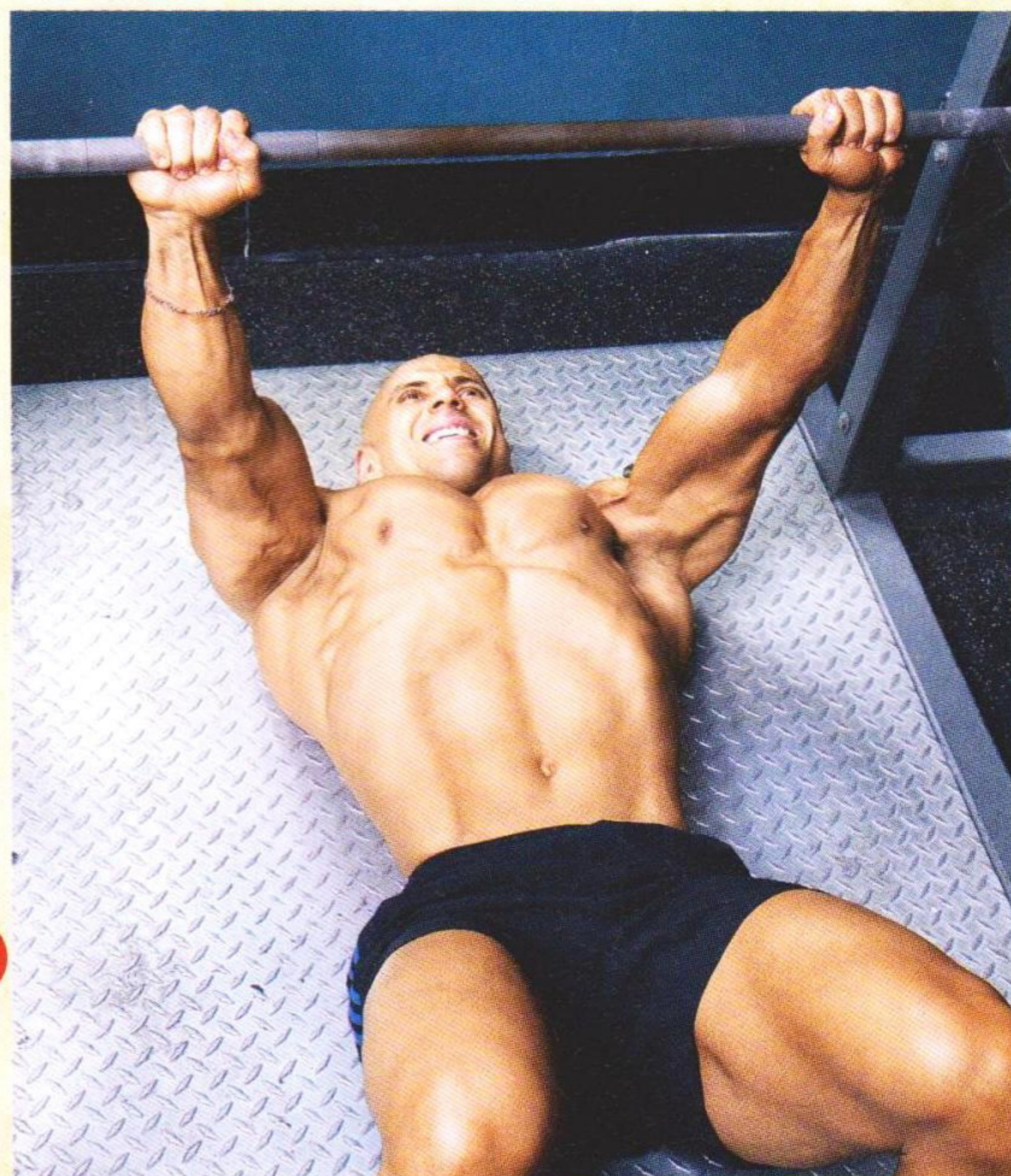
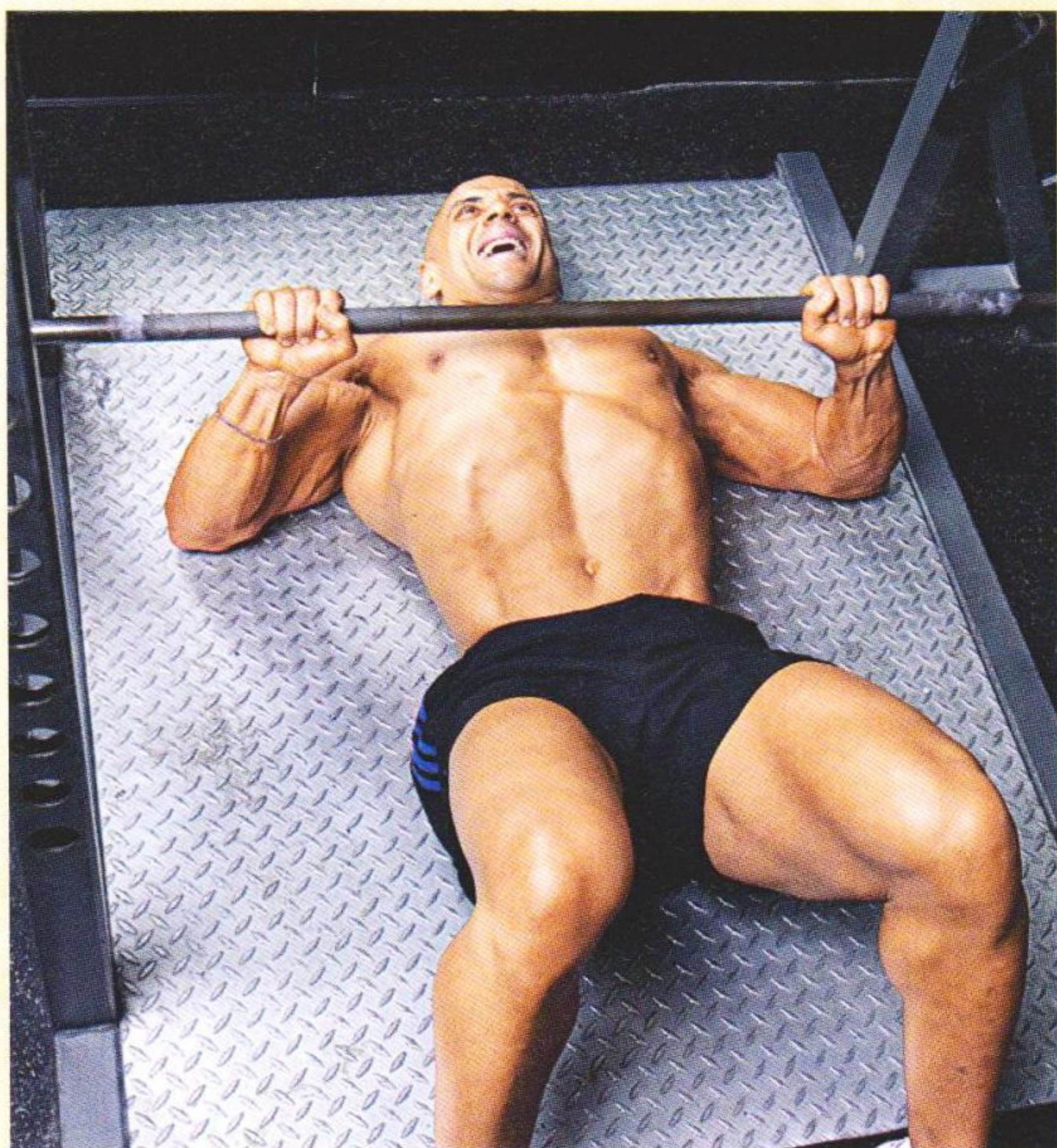
★★★

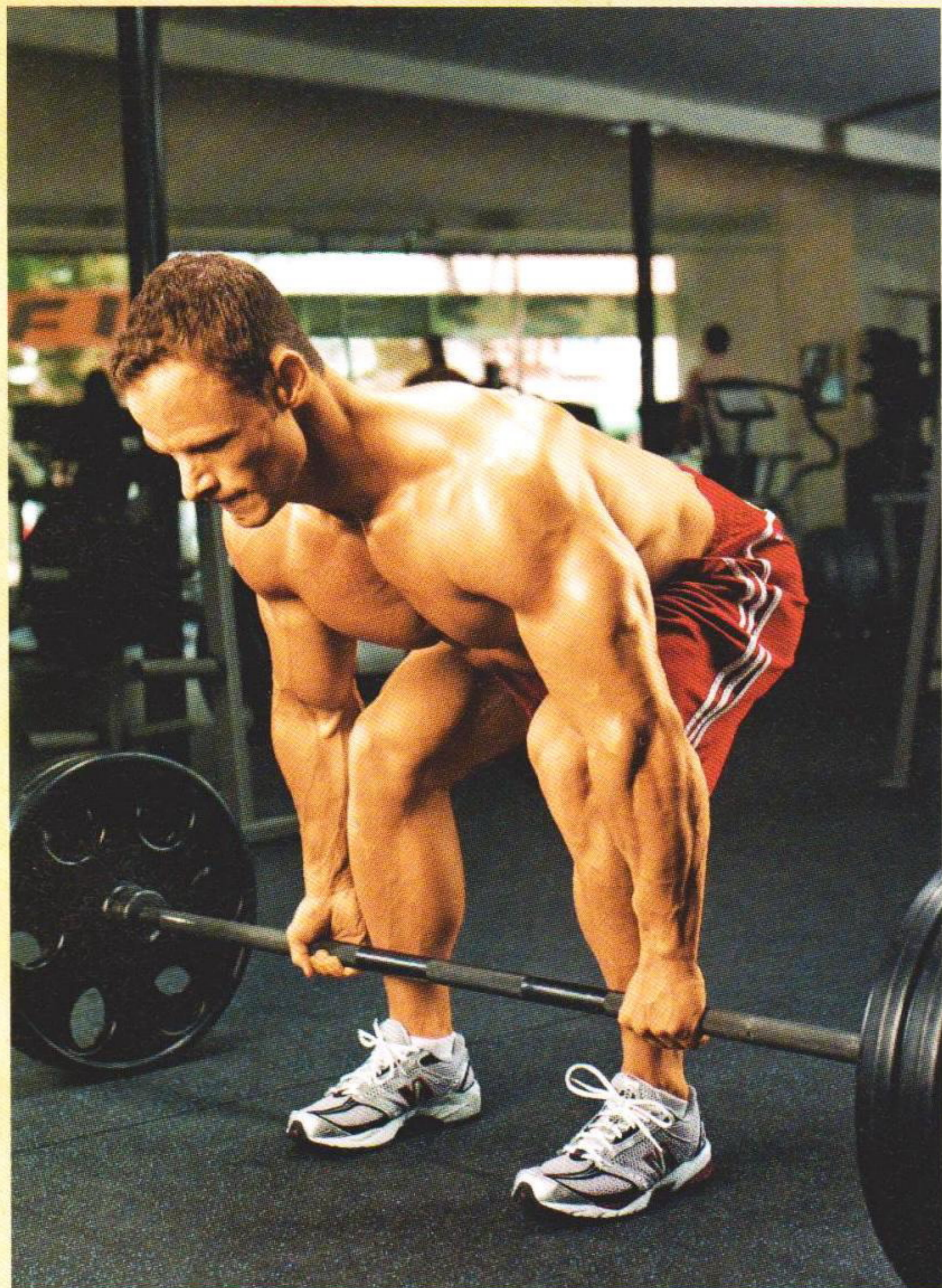
ТРЕНИРОВКА 3 – ПЯТНИЦА

| | УПРАЖНЕНИЯ | СЕТЫ | ПОВТ. | ОТДЫХ | % ОТ 1РМ |
|-----------|---------------|------|-------|----------|----------|
| A | Становая тяга | 4 | 4 | 120 сек. | 80-90% |
| B1 | Жим с пола | 3 | 6 | 75 сек. | 70-80% |
| B2 | Выпады | 3 | 6 | 75 сек. | 70-80% |

ЖИМ С ПОЛА:

Данный вариант жима лежа выполняется в силовой раме. Вам нужно установить упоры для штанги на такой высоте, чтобы ваши локти на старте едва касались пола. Недопустимо между повторами опираться локти на пол! В этом случае локтевые суставы примут на себя вес штанги и могут травмироваться!





НЕДЕЛЯ 2

ТРЕНИРОВКА 1 – ПОНЕДЕЛЬНИК

| | УПРАЖНЕНИЯ | СЕТЫ | ПОВТ. | ОТДЫХ | % ОТ 1РМ |
|-----------|----------------------|------|-------|----------|----------|
| A | Приседания | 4 | 5 | 120 сек. | 70-80% |
| B1 | Жим гантелей лежа | 3 | 8 | 75 сек. | 55-65% |
| B2 | Подъемы на опору | 3 | 8 | 75 сек. | 55-65% |

★ ★ ★

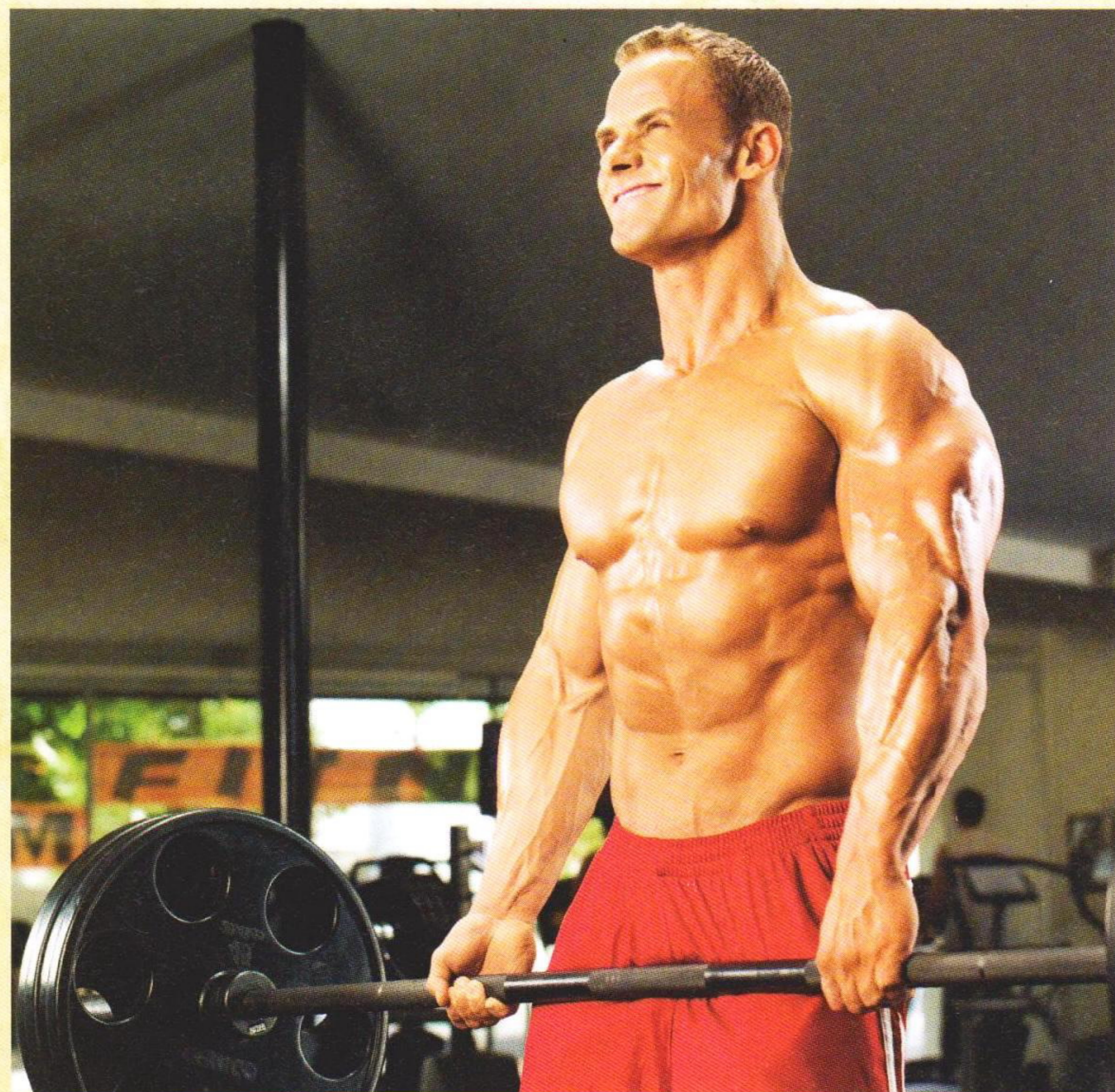
ТРЕНИРОВКА 2 – СРЕДА

| | УПРАЖНЕНИЯ | СЕТЫ | ПОВТ. | ОТДЫХ | % ОТ 1РМ |
|-----------|-----------------------|------|-------|----------|----------|
| A | Жим лежа | 4 | 5 | 120 сек. | 70-80% |
| B1 | Наклоны со штангой | 3 | 8 | 75 сек. | 55-65% |
| B2 | Выпады в ходьбе | 3 | 8 | 75 сек. | 55-65% |

★ ★ ★

ТРЕНИРОВКА 3 – ПЯТНИЦА

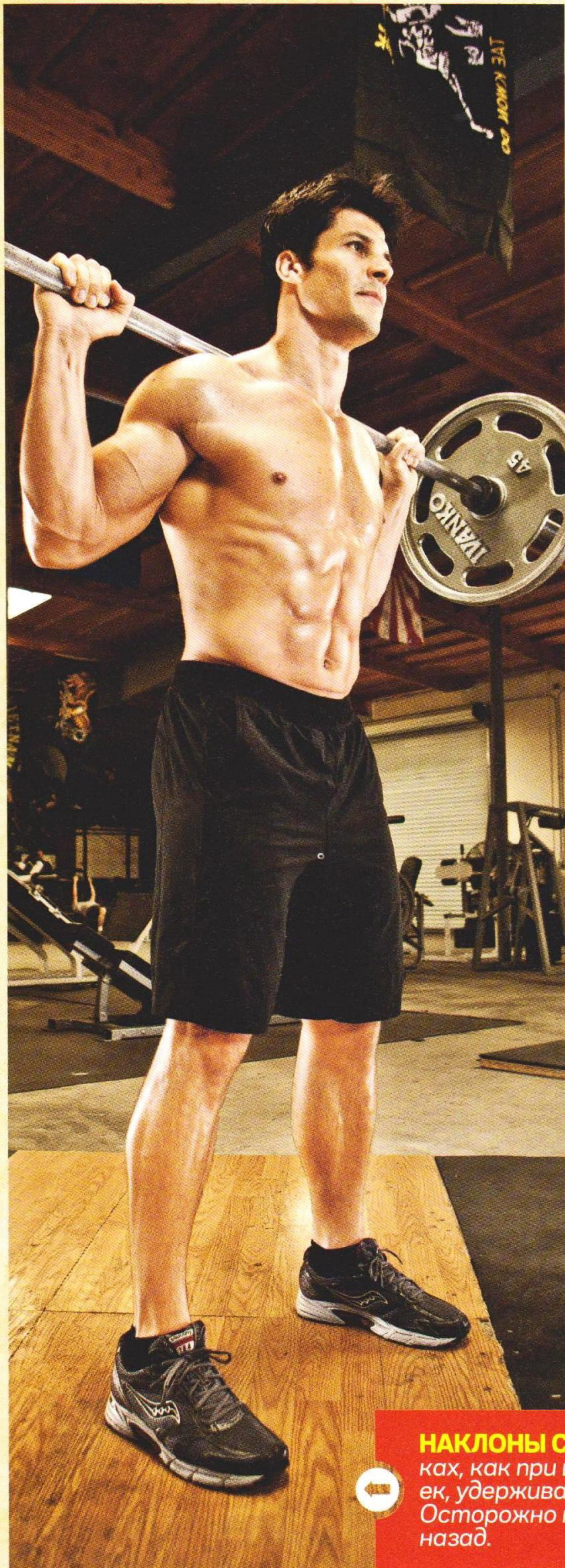
| | УПРАЖНЕНИЯ | СЕТЫ | ПОВТ. | ОТДЫХ | % ОТ 1РМ |
|-----------|----------------------|------|-------|----------|----------|
| A | Становая тяга | 4 | 5 | 120 сек. | 70-80% |
| B1 | Жим гантелей сидя | 3 | 8 | 75 сек. | 55-65% |
| B2 | Жим ногами | 3 | 8 | 75 сек. | 55-65% |



СТАНОВАЯ ТЯГА:

Классический силовой вариант становой тяги предполагает возвращение штанги на пол между повторами. Такая тяга требует изрядной подвижности тазобедренных суставов. Если суставы закрепощены, то опуская штангу на пол, вам придется поневоле округлить спину. Это может привести к травме поясницы. Чтобы застраховаться и сохранить позвоночник идеально прямым в течение всего повтора, опускайте штангу чуть ниже колен на упоры силовой рамы.





НЕДЕЛЯ 3

ТРЕНИРОВКА 1 – ПОНЕДЕЛЬНИК

| | УПРАЖНЕНИЯ | СЕТЫ | ПОВТ. | ОТДЫХ | % ОТ 1РМ |
|----|----------------------|------|-------|----------|----------|
| A | Приседания | 2 | 2-3 | 180 сек. | 90+% |
| B1 | Наклонный жим штанги | 3 | 5 | 120 сек. | 80-90% |
| B2 | Выпады | 3 | 5 | 120 сек. | 80-90% |

★ ★ ★

ТРЕНИРОВКА 2 – СРЕДА

| | УПРАЖНЕНИЯ | СЕТЫ | ПОВТ. | ОТДЫХ | % ОТ 1РМ |
|----|------------------|------|-------|----------|----------|
| A | Жим лежа | 2 | 2-3 | 180 сек. | 90+% |
| B1 | Наклоны на блоке | 3 | 5 | 120 сек. | 80-90% |
| B2 | Присед вразножку | 3 | 5 | 120 сек. | 80-90% |

★ ★ ★

ТРЕНИРОВКА 3 – ПЯТНИЦА

| | УПРАЖНЕНИЯ | СЕТЫ | ПОВТ. | ОТДЫХ | % ОТ 1РМ |
|----|-----------------|------|-------|----------|----------|
| A | Становая тяга | 2 | 2-3 | 180 сек. | 90+% |
| B1 | Жим с пола | 3 | 5 | 120 сек. | 80-90% |
| B2 | Выпады в ходьбе | 3 | 5 | 120 сек. | 80-90% |

★ ★ ★

НЕДЕЛЯ 4

ТРЕНИРОВКА 1 – ПОНЕДЕЛЬНИК

| | УПРАЖНЕНИЯ | СЕТЫ | ПОВТ. | ОТДЫХ | % ОТ 1РМ |
|----|-----------------|------|-------|---------|----------|
| A | Приседания | 4 | 6 | 75 сек. | 55-65% |
| B1 | Жим гантелей | 3 | 10 | 60 сек. | 55-65% |
| B2 | Подъем на опору | 3 | 10 | 60 сек. | 55-65% |

★ ★ ★

ТРЕНИРОВКА 2 – СРЕДА

| | УПРАЖНЕНИЯ | СЕТЫ | ПОВТ. | ОТДЫХ | % ОТ 1РМ |
|----|--------------------|------|-------|---------|----------|
| A | Жим лежа | 4 | 6 | 75 сек. | 55-65% |
| B1 | Наклоны со штангой | 3 | 10 | 60 сек. | 55-65% |
| B2 | Обратные выпады | 3 | 10 | 60 сек. | 55-65% |

★ ★ ★

ТРЕНИРОВКА 3 – ПЯТНИЦА

| | УПРАЖНЕНИЯ | СЕТЫ | ПОВТ. | ОТДЫХ | % ОТ 1РМ |
|----|---------------|------|-------|---------|----------|
| A | Становая тяга | 4 | 6 | 75 сек. | 55-65% |
| B1 | Жим сидя | 3 | 10 | 60 сек. | 55-65% |
| B2 | Жим ногами | 3 | 10 | 60 сек. | 55-65% |

НАКЛОНЫ СО ШТАНГОЙ: Подсядьте под штангу на стойках, как при выполнении приседов. Снимите штангу со стоек, удерживая гриф в низкой позиции. Чуть согните колени. Осторожно наклоните корпус и одновременно подайте таз назад.