

Методичка по тренировкам

В методичке собраны указания как выполнять тренировки с учетом предписаний, которые даются в программе.

Подробно разобрано, как правильно использовать инструменты авторегуляции - темп и интенсивность (ИВН), как работать по % от повторного максимума и через повторы в резерве (ПВР), когда нужна специальная разминка, как работать, если конечности имеют разную силу.

Все программы тренировок проекта evotraining <https://evotraining.ru/plans>

ВЫПОЛНЕНИЕ ТРЕНИРОВКИ

[Как в программе даются предписания по нагрузке?](#)

[Что такое ИВН?](#)

[Какие критерии ИВН для силовой работы?](#)

[Обозначение темпа движений](#)

[Что такое эксцентрическая и концентрическая фазы?](#)

[Как контролировать темп движения в тренировке?](#)

[Возвращаемся к нашему упражнению: фронтальный присед, 3х4, ИВН7, 77-85%, 10X1](#)

[Как подбирать нагрузку при унилатеральной работе?](#)

[Дополнительные способы предписания нагрузки](#)

[Для всех упражнений нужна специальная разминка?](#)

[Аббревиатуры и сокращения](#)

Как выполнять тренировки

Как в программе даются предписания по нагрузке?

Чтобы тренировки давали результат, у вас должна быть адекватная нагрузка. Она задается при помощи предписаний для упражнения или задания: подходов, повторов, темпа, процентов от максимума, ИВН, повторов в резерве (ПВР) и т.д.

Рассмотрим пример первого блока в силовой части.

1а. Фронтальный присед

Задание

3*4, ИВН 7, 77-85%, 10X1

Пояснения и рекомендации

Выполните 3 подхода по 4 приседания со штангой на груди.

Чередуйте с 1б с минимальным отдыхом. Начиная новую серию каждые 4 минуты.

ИВН 7, то есть 3+ повтор в запасе. Или работайте по процентам. Без паузы в нижней точке с максимально мощным подъемом.

В начале указано название упражнения или блока и ниже расписаны задания и пояснения по выполнению: фронтальный присед, 3x4, ИВН7, 77-85%, 10X1.

3x4 означает 3 подхода по 4 повторения. Первая цифра – количество подходов. Вторая – количество повторений в подходе.

ИВН7 – интенсивность воспринимаемой нагрузки. Этот параметр нужен для субъективной оценки тяжести нагрузки.

77-85% - проценты от одноповторного максимума в том же упражнении (фронтальном приседе). Эта рекомендация работает, если человек знает свой текущий одноповторный максимум в приседаниях.

10X1 – темп выполнения приседания. Характеризует, как быстро нужно двигаться при выполнении приседания.

Вместе ИВН7, 77-85%, 10X1 задают критерий по интенсивности, чтобы человек мог подобрать нагрузку под свое самочувствие.

Чтобы разобраться, как это работает, давайте познакомимся поближе с ИВН и темпом, а потом соберем все предписание вместе.

Что такое ИВН?

ИВН – субъективный показатель восприятия тяжести нагрузки. Этот показатель позволяет регулировать интенсивность не жесткими процентами, а в соответствии с самочувствием.

Когда организм не готов к нагрузке, это позволяет поработать полегче. И наоборот, когда штанга «летит», такой подход позволяет поработать потяжелее, возможно, установить личный максимум.

Контроль интенсивности работы через ИВН может быть сначала непривычным, но довольно быстро становится комфортным. Кроме того, в пояснениях в программе прописываются критерии самооценки ИВН.

Какие критерии ИВН для силовой работы?

ИВН 10	Максимальное усилие, повторный максимум без запаса
ИВН 9	Околопредельный вес, 1 повтор в запасе
ИВН 8	Очень тяжелый вес, 2 повторения в запасе, скорость подъема замедляется даже при максимальном произвольном усилии
ИВН 7	Тяжелый вес, 3+ повторения в запасе. Вес можно поднимать с высокой скоростью при приложении максимального усилия даже в последнем повторении серии
ИВН 6	Вес, который можно перемещать с высокой скоростью и использовать в скоростной динамической работе
ИВН 5	Вес, который можно использовать как разминочный
ИВН 4 и ниже	Вес, который можно использовать для работы с подвижностью, ниже восстановления и работы над техникой

Обозначение темпа движений

Темп движения в силовой работе позволяет контролировать, какие адаптации мы хотим получить. На разных этапах подготовки тренировки нацелены на разные адаптации. Для этого темп просто необходим, т.к. позволяет контролировать все фазы движения и общее время под нагрузкой.

В обозначении темпа 4 цифры:

1 цифра – всегда эксцентрическая, уступающая фаза, при которой длина мышц увеличивается

2 цифра – пауза в нижней точке

3 цифра – преодолевающая фаза, при которой мышцы сокращаются концентрически

4 цифра – пауза в верхней точке

Темп указывается в секундах. Если подразумевается максимально мощное движение, вместо цифр ставится X.

Пример: темп 21X1 на приседаниях.

Темп 21X1 означает, что движение вниз занимает 2 секунды, пауза внизу – 1 секунду, движение вверх выполняется максимально мощно, остановка в верхней точке занимает 1 секунду.

Если темп не указан, выполняйте движение в удобном темпе с сохранением контроля.

Что такое эксцентрическая и концентрическая фазы?

Эксцентрическая фаза движения – часть движения, в которой мышцы напрягаются, чтобы тормозить движение в каком-то суставе (обычно движение вниз). Например, фаза опускания в приседе или подтягиваниях.

Концентрическая фаза движения – часть движения, в которой мышцы напрягаются для ускорения движения в каком-то суставе (обычно движение вверх). Например, фаза подъема в приседе или подтягиваниях.

Как контролировать темп движения в тренировке?

Самый простой вариант – про себя считать секунды при выполнении движений. Просто счет на 1-2-3 не подойдет, т.к. получится гораздо быстрее секунд.

Вот варианты счета, которые сработают:

один-один, два-два, три-три и т.д.

тысяча один, тысяча два, тысяча три и т.д.

Другой способ – это установить приложение «Метроном» на смартфон и запускать его при выполнении движений. Тогда фазы движения можно контролировать по звуку секундных сигналов метронома.

Возвращаемся к нашему упражнению: фронтальный присед, 3x4, ИВН7, 77-85%, 10X1

Допустим, вы знаете свой одноповторный максимум во фронтальном приседе, например, 100 кг. Тогда вы можете рассчитать процентный диапазон, в котором предлагается работать. Это 77-85 кг.

Вы не сразу начинаете работать с этим весом, а выполняете специальную разминку: несколько подходов фронтального приседа с повышением веса и снижением количества повторений. Начните с 8-10 раз с пустым грифом и за несколько подходов, повышая вес и снижая повторения, дойдите до 4-5 с последним разминочным или первым рабочим весом. Теперь можно переходить к рабочим подходам (3x4).

Вес для рабочих подходов в рассчитанном диапазоне 77-85 кг нужно брать такой, чтобы по вашим ощущениям в запасе после 4 приседаний оставалось еще примерно 3 повторения (ИВН7), и вы могли соблюдать указанный темп (10X1).

То есть ИВН 7 означает, что с этим весом и темпом вы сделаете максимум 7-8 повторов. Но вы останавливаетесь на 4 повторениях (7-8 повторов = 4 сделали + 3-4 в запасе).

И пока вы можете контролировать технику и темп, можно повышать вес от подхода к подходу в рамках указанного диапазона 77-85%. Например, начать с 77 кг и повышать до 85 кг. Если при спуске вниз не удастся опускаться медленно, и вы проваливаетесь вниз, а на подъеме примерно в середине амплитуды скорость падает – значит, вес слишком большой, нужно его снизить.

В разные дни самочувствие может различаться. В какой-то день вы начнете с 77 кг и на них и останетесь, если понимаете, что при повышении веса техника и темп развалятся. А в какой-то день вы сразу повесите 85 кг и все 3 подхода поработаете с этим весом (выше указанных границ тоже уходить не стоит). Для разных дней это будет один и тот же ИВН7, который позволит вам выполнить тренировку с нужными акцентами и задать нужные стимулы, но с учетом вашего самочувствия.

Использование процентного диапазона – дополнительная опция. Иногда самочувствие может быть не очень, и предписанные проценты вообще могут

показаться невыполнимыми. Или вы не знаете свой одноповторный максимум. Или в упражнении не указаны проценты. Тогда нужно подбирать вес по ИВН и темпу.

Как это делать.

В любом случае перед выполнением рабочих подходов упражнения вы выполняете **специальную разминку**. Начинаете с 8-10 раз с пустым грифом и за несколько подходов доходите до 4-5 с последним разминочным или первым рабочим весом. Первый рабочий вес – это тот, с которым сможете сделать 4 приседа с 3 повторениями в резерве и сохранением темпа.

И далее выполняете рабочие подходы, постепенно повышая вес от подхода к подходу, если чувствуете запас.

Специальная разминка позволяет откалибровать текущее состояние. ИВН — субъективный показатель, а темп — более объективный. В совокупности эти показатели дают ориентиры по тренировке и нагрузке. Со временем вы научитесь подбирать нагрузку под свое текущее состояние.

Как подбирать нагрузку при унилатеральной работе?

Унилатеральные упражнения - это упражнения, которые выполняются каждой конечностью независимо.

Они не очень привычные для выполнения, но полезны в тренировках. Их цель - профилактика асимметрии, одинаковое развитие конечностей, способность мышц стабилизировать суставы, проработка мышц туловища.

Рассмотрим на примере, как лучше выполнять такие упражнения.

26. Жим гантелей лежа на скамье попеременно со сменой внизу

Задание

3*10, ИВН 7

Пояснения и рекомендации

Выполните 3 подхода по 10 суммарных повторений **жимов 2 гантелями лежа на скамье попеременно со сменой внизу**. 3+ повтора в резерве. Без отдыха на 2в.

В каждом подходе нужно выполнить по 10 жимов гантели (по 5 на каждую руку). Вес нужно подобрать такой, чтобы после 10 жимов по ощущениям вы могли выполнить еще 3+ повторения.

Возникает вопрос, **какой брать вес, если одна рука сильнее, а другая слабее**: разные гантели, пару полегче, ориентируясь на слабую руку, или пару потяжелее, ориентируясь на сильную?

Правило обычно такое: сначала нужно “подтянуть” более слабую конечность до уровня сильной, чтобы сократить выраженность асимметрии и снизить риск травматизации, который возникает при работе со слишком большим весом. Для этого работаем обеими руками с одним и тем же весом, который подбираем под слабую руку.

В подходе начинаем работать более слабой рукой. Вес для работы обеих рук подбираем, отталкиваясь от ощущений в более слабой конечности. Если дисбаланс выраженный, можно на более слабую руку сделать дополнительный подход. Со временем асимметрия снизится и веса для обеих рук уравниваются.

Дополнительные способы предписания нагрузки

Рассмотрим еще несколько примеров, как может формулироваться задание. Иногда в формулировке может встречаться ПВР - это аббревиатура “повторы в резерве”. Пример: горизонтальное подтягивание на грифе, 3*макс, 3-2-1ПВР, 1112

16. Горизонтальные подтягивания на грифе

Задание

3*макс, 3-2-1 ПВР, 1112

горизонтальное подтягивание на грифе

Акценты

Силовая выносливость в тяговом движении

Повышение силы в специфичном угле при касании грудью перекладины.

Пояснения и рекомендации

Ноги на полу, угол корпуса такой, чтобы при соблюдении темпа получалось 6+ повторений. В конечной точке пауза 2 с и очень важно, чтобы грудная клетка касалась перекладины. Думайте об укреплении мышц в специфичном положении для подтягиваний до груди баттерфляем.

Тело прямое, пресс и ягодицы напряжены. Отдых 90-120 с до 1а.

Нужно выполнить 3 подхода подтягиваний, каждый подход на максимум повторений, но так, чтобы в резерве было еще по 3, 2, 1 повтора соответственно для каждого раунда.

Т.е. вы не доходите до максимума, а останавливаетесь за 3, 2, 1 повтора до него (по вашим ощущениям). При этом соблюдаете темп 1112, где в верхней точке подтягиваний нужно задержаться на 2 секунды.

Еще пример: экстензии бедер унилатеральные, 3*6-8 на каждую ногу, 2111, ЗПВР

26. Экстензии бедер унилатеральные

Задание

3*6-8 на каждую, 2111, ЗПВР

экстензии бедер унилатеральные

Пояснения и рекомендации

Выполните 3 подхода экстензий бедер по 1 ноге по очереди. В резерве должно оставаться 3 повтора. Если при соблюдении темпа и ПВР вам легко, добавляйте вес.

Если между конечностями явная асимметрия по силе или контролю, добавьте на слабую сторону дополнительный, 4 подход.

Нужно выполнить 3 подхода по 6-8 повторений экстензий на каждую ногу, работая в указанном темпе. В данном примере ЗПВР помогают нам определить дополнительный вес, который можно удерживать у груди.

Возможно, в начале нагрузки будет достаточно и дополнительный вес не потребуется, т.е., вы выполните 6-8 повторений с собственным весом и в резерве как раз будет примерно 3 повтора в резерве. Дальше по мере роста силы, вы сможете повторить ту же схему с 3 повторами в резерве с дополнительным блинчиком.

Для всех упражнений нужна специальная разминка?

Для некоторых движений вообще можно обойтись без разминки. Например, подсобные упражнения с резиной или на кор.

Количество разминочных подходов зависит от того, насколько сложное движение и с какой интенсивностью оно выполняется.

Если это простое упражнение, например, прыжки в скоростно-силовой части, то можно сделать 1-2 разминочных подхода, просто чтобы освежить технику или просто попробовать, и сразу переходить к основной работе.

Если это силовое движение с небольшой интенсивностью, то тоже можно оставить 1-2 разминочных подхода. Чем выше интенсивность (от 80-85%) и сложность упражнения, тем больше подходов стоит сделать – от 3 до 5.

Общее правило таково: после разминочных подходов вы должны почувствовать себя готовым к предстоящей нагрузке.

Аббревиатуры и сокращения

Ниже представлены часто встречающиеся аббревиатуры и сокращения.

TnG, ТнГ - следующий повтор повторяется сразу после касания отягощением земли

AMRAP, АМРАП - As Many Rounds As Possible - выполнить максимальное количество повторений за определенное время. Просто общепринятое сокращение в тренировочных комплексах.

СШНС - со штангой на спине. Например, присед СШНС.

ЦД - цикл дыхания (1 вдох и 1 выдох)

ИВН - интенсивность воспринимаемой нагрузки

ПВР - повторы в резерве. Выполнить столько повторений в подходе, чтобы по ощущениям в запасе оставалось указанное количество повторов.

Темп - предписание, с какой скоростью выполнять ту или иную фазу упражнения

ГХД, GHD - Glute Ham Developer, универсальный тренажер по типу римского стула

ЕМОМ - Every Minute on the Minute, разновидность интервального метода, при котором в начале каждой минуты выполняется серия повторений, далее идет отдых до конца минуты

ВК - положение штанги на уровне выше колен

НК - положение штанги на уровне ниже колен

@400 м - обозначение скорости. @xxx м означает скорость, с которой вы пробежали xxx метров за минимальное время.

Пример: допустим, вам нужно пробежать 100 м со скоростью @400 м. Если у вас 400 м заняло 60 с, то 100 м займет 15 с. С этой скоростью и надо бегать. Не быстрее!

МСС/МСМ - максимальная спринтерская скорость/мощность

Это ваш лучший показатель в спринте (бег или работа на эргометре). Чтобы его узнать, достаточно сделать 3-4 ускорения на 10 с с отдыхом 2-3 минуты. Пиковое значение мощности, которое вы покажете, и будет МСС/МСМ.

МАэС/МАэМ - максимальная аэробная скорость/мощность.

Обычно это скорость/мощность, которую человек способен держать примерно 5-8 мин.

Для байка мы используем максимум калорий за 6 минут. Для гребли - 1500 м (женщины) / 2000 м (мужчины) на время. Зная эти показатели, можно рассчитывать мощность работы на выносливость. Для бега - 2000 м на время.

Для расчета предписаний при интервальной работе на определенной мощности от МАС можно пользоваться [калькулятором](#). Инструкция там же.

