

Схема Грачева. Правда, не знаю, какой давности. Видно, в развивающие недели после ГМВ, на следующий день та же группа - статодинамика. Селуянов, как бэ одобряе 😊
😊 . Поддерживающие - на силу.

Развивающий микроцикл (14 дней)

1-я неделя

1ДЕНЬ. Приседания, 5X15-30сек, интенсивность 75 - 80% от ПМ, отдых между подходами 3-6 минут
2ДЕНЬ. Приседания по сокращенной амплитуде, 3 серии, интенсивность 25 - 50%, отдых между сериями 10 минут
3ДЕНЬ. Жим лежа на горизонтальной скамье, 5X15-30сек, интенсивность 75 -80% от ПМ, отдых между подходами 3 — 6 минут
4ДЕНЬ. Жим лежа на горизонтальной скамье по сокращенной амплитуде, 3 серии, интенсивность 25 - 50%, отдых между сериями 10 минут
5ДЕНЬ. Становая тяга, 5X15-30сек,интенсивность 75 — 80% от ПМ, отдых между подходами 3-6 минут
6ДЕНЬ. Становая тяга по сокращенной амплитуде, 3 серии, интенсивность 25 - 50%, отдых между сериями 10 минут
7ДЕНЬ. Отдых

2-я неделя

1ДЕНЬ. Приседания, 5X15-30сек, интенсивность 75 - 80% от ПМ, отдых между подходами 3-6 минут
2ДЕНЬ. Приседания по сокращенной амплитуде, 3 серии, интенсивность 25 - 50%, отдых между сериями 10 минут
3ДЕНЬ. Жим лежа на горизонтальной скамье, 5X15-30сек, интенсивность 75 — 80% от ПМ, отдых между подходами 3 — 6 минут
4ДЕНЬ. Жим лежа на горизонтальной скамье по сокращенной амплитуде, 3 серии, интенсивность 25 - 50%, отдых между сериями 10 минут
5ДЕНЬ. Становая тяга, 5X15-30сек, интенсивность 75 - 80% от ПМ, отдых между подходами 3-6 минут
6ДЕНЬ. Становая тяга по сокращенной амплитуде, 3 серии, интенсивность 25 — 50%, отдых между сериями 10 минут
7ДЕНЬ.Отдых

Реализационный микроцикл (14 дней)

1-я неделя

1ДЕНЬ. Приседания, 5 – 15 подходов X 1 – 2 повторения , интенсивность 95 — 100%, отдых между подходами 1 - 5 минут
2ДЕНЬ. Отдых
3ДЕНЬ. Жим лежа на горизонтальной скамье, 5 -15X1 - 2, интенсивность 95 - 100%, отдых между подходами 1 - 5 минут
4ДЕНЬ. Отдых

5ДЕНЬ. Становая тяга, 5-15X1 — 2, интенсивность 95 - 100%, отдых между подходами 1 - 5 минут

6ДЕНЬ. Отдых

7ДЕНЬ. Отдых

2-я неделя

1ДЕНЬ. Приседания, 5 - 15X1 - 2 , интенсивность 95 - 100%, отдых между подходами 1-5 минут

2ДЕНЬ. Отдых

3ДЕНЬ. Жим лежа на горизонтальной скамье, 5 -15X1 — 2, интенсивность 95 - 100%, отдых между подходами 1-5 минут

4ДЕНЬ. Отдых

5ДЕНЬ. Становая тяга, 5 - 15X1 -2, интенсивность 95 - 100%, отдых между подходами 1 - 5 минут

6ДЕНЬ. Отдых

7ДЕНЬ. Отдых

Все на 3-4 подхода

День 1: Тяжёлый жим на 1-2 повторения для стимуляции высокопороговых волокон и ЦНС

День 2: Отдых

День 3: Отдых

День 4: Жим ММВ, суперсерии бицепс-трицепс тоже на 8-12 раз

День 5: Отдых

День 6: Спина на 8-12 тяжело - два упражнения по 4 подхода, ноги ММВ

День 7: Отдых

День 8: Средний жим, спина, ноги — ММВ

День 9: Отдых

День 10: Отдых

День 11: "быстрый" жим лёжа. Шесть подходов на три-четыре раза. Опускать с нормальной скоростью, выстреливать вверх с максимальной, спина, ноги — ММВ

День 12: Отдых

День 13: Отдых

БАЗОВЫЙ ТРЕНИНГ ЖИМА ЛЁЖА. Цикл 21 день. (Для плохо восстанавливающихся).

дн

и описание тренинга

жим лёжа в рубаше 3-4 подхода на 2-3 раза. Третий и четвёртый
1 подход до отказа. После этого негатив на 1 раз один подход

2

3

4 тренировка ММВ (отжимания)

5

жим лёжа без рубашки на 10-12 раз до отказа 4 подхода. Отдых
6 между подходами 7-10 минут

7

8

"быстрый" жим лёжа. Тщательная разминка и три подхода на
три-четыре раза в мягкой майке с 60% весом. Опускать с
нормальной скоростью, выстреливать вверх с максимальной.
9 Отдых между подходами минута

10

жим лёжа в рубаше 3 подхода на 3-4 раза. Все подходы не до
отказа (остаются силы ещё на один повтор). Отдых 7-10 минут.
11 После этого три подхода на синглы с не максимальным весом и

идеальной техникой. Отдых по 7 минут между подходами.

12

13

14 тренировка ММВ (трицепс на блоке)

15

16 трицепс на блоке на 10-12 раз до отказа 4 подхода. Отдых между подходами 7-10 минут

17

18

19 "быстрый" жим лёжа. Шесть подходов на три-четыре раза в мягкой майке с 60% весом. Опускать с нормальной скоростью, выстреливать вверх с максимальной

20

21 переходим на день первый

Все на 3-4 подхода

День 1: широчайшие, Тяжёлый жим на 1-2 повторения для стимуляции высокопороговых волокон и ЦНС

День 2: Отдых

День 3: Отдых

День 4: Жим ММВ, в суперсете с широчайшими

День 5: Отдых

День 6: Становая, ноги ММВ

День 7: Отдых

День 8: ноги — ММВ, Средний жим (первые повторения с паузой 3 сек),,

День 9: Отдых

День 10: Отдых

День 11: становая ММВ, быстрый" жим лёжа. Шесть подходов на три-четыре раза Опускать с нормальной скоростью, выстреливать вверх с максимальной, широчайшие

День 12: Отдых

День 13: Отдых