

Пример общего тренировочного плана на неделю

Данный план предназначен для «пионеров» и «пенсионеров» для тренировок пять раз в неделю.

План нацелен:

- на освоение азов техники тяжелоатлетических упражнений;
- укрепляет все группы мышц организма, так как большинство упражнений являются комплексными;
- оздоравливает сердечно-сосудистую систему;
- улучшает обменные процессы в организме;
- укрепляет иммунитет;
- готовит организм к более тяжелой тренировочной и соревновательной нагрузкам.

И в добавление к выше сказанному, если Вам повезло с генетикой, тренируясь по подобным планам, Вы будете довольно неплохо выглядеть.

Такие планы пишутся на неделю, корректировка чаще всего производится в середине недели, ориентируясь на реакцию организма занимающихся.

При таких тренировках рекомендуется принимать комплексы поливитаминов и биологически активных добавок к пище для наиболее полного посттренировочного восстановления организма и как следствие получения максимального эффекта от нагрузки.

Тренировочные планы варьируются из недели в неделю в зависимости от степени подготовленности занимающихся, физического состояния занимающихся, этапа подготовки (соревновательный, восстановительный и так далее).

Итак, ПРИМЕР
тренировочного плана на неделю

Понедельник

1.	Жим из-за головы рывковым хватом + приседания	$\frac{X \text{ кг}}{4+3}$	4
2.	Рывок классический	$\frac{60\%}{4}$ 1; $\frac{70\%}{3}$ 3; $\frac{80\%}{2}$ 2; $\frac{90\%}{1}$ 1	
3.	Подъем на грудь с вися 1/3	$\frac{70\%}{3}$	3
4.	Тяга толчковая становая	$\frac{65\%}{5}$ 1; $\frac{75\%}{3}$ 3; $\frac{80-85\%}{2}$ 1 $\frac{95-100\%}{1}$	
5.	Тяга толчковая с прямыми ногами	$\frac{X \text{ кг}}{10}$	2
6.	Приседания со штангой на груди	$\frac{70\%}{3}$	4
7.	Жим лежа	$\frac{X \text{ кг}}{4}$	4
8.	Разводка лежа + отжимания	$\frac{X \text{ кг}}{10+10}$	3
9.	Жим в тренажере Смита широким хватом под углом 60 градусов	$\frac{X \text{ кг}}{5}$	3
10.	Пул-овер	$\frac{X \text{ кг}}{12}$	3
11.	Трицепс в наклоне + трицепс на блоке	$\frac{X \text{ кг}}{(10+10)+15}$	3
12.	Боковые наклоны + пресс	$\frac{X \text{ кг}}{20+10}$	3

Вторник

1. Жим из-за головы толчковым хватом + приседания толчковым хватом $\frac{X \text{ кг}}{4+3}$ 4
2. Подъем на грудь с виса ниже колен с задержкой 2 секунды $\frac{X \text{ кг}}{2}$ 4
3. Толчок со стоек $\frac{X \text{ кг}}{4}$ 4
4. Тяга рывковая до колен с задержкой 2 секунды (ПРОЦЕНТЫ – от РЫВКА!!!! Если рвете мало – тяга такая же!!!!!!) $\frac{100\%}{4}$ 4
5. Тяга рывковая с виса 1/3 $\frac{X \text{ кг}}{4}$ 4
6. Ноги разгибание $\frac{X \text{ кг}}{20}$ 3
7. Прыжки на козла $\frac{X \text{ кг}}{10}$ 3
8. Пресс

Среда

- | | | | |
|-----|--|--|---|
| 1. | Жим стоя с груди | $\frac{X \text{ кг}}{4}$ | 4 |
| 2. | Рывок с виса 1/3 в полуподсед | $\frac{60\%}{4}$ | 3 |
| 3. | Подъем на грудь | $\frac{60\%}{4}$ 1; $\frac{70\%}{3}$ 1; $\frac{80\%}{2}$ | 4 |
| 4. | Тяга рывковая | $\frac{80\%}{3}$ | 4 |
| 5. | Приседания со штангой на плечах | $\frac{60\%}{5}$ 1; $\frac{70\%}{4}$ 1; $\frac{80\%}{2}$ | 4 |
| 6. | Жим в тренажере | $\frac{X \text{ кг}}{8}$ | 3 |
| 7. | Жим двух гирь сидя | $\frac{X \text{ кг}}{8}$ | 3 |
| 8. | Жим из-за головы средним хватом | $\frac{X \text{ кг}}{8}$ | 3 |
| 9. | Махи гантелями в наклоне + сидя + стоя | $\frac{X \text{ кг}}{8+8+8}$ | 3 |
| 10. | Бицепс стоя + предплечье | $\frac{X \text{ кг}}{8+15}$ | 3 |
| 11. | Боковые наклоны + пресс | $\frac{X \text{ кг}}{20+10}$ | 3 |

Пятница

1. Рывковая протяжка + уходы рывковым $\frac{X \text{ кг}}{4+4}$ 4 хватом
2. Приседания со штангой на груди + толчок $\frac{60\%}{4+2}$ 1; $\frac{70\%}{3+2}$ 1; $\frac{80\%}{2+1}$ 3; $\frac{90\%}{1+1}$ 1
3. Тяга рывковая $\frac{70\%}{4}$ 3; $\frac{80\%}{2}$ 2; $\frac{90\%}{1}$ 1 становая
4. Тяга рывковая с прямыми ногами $\frac{X \text{ кг}}{10}$ 2
5. Приседания со штангой на с задержкой 3 секунды $\frac{70\%}{2}$ 4 плечах
6. Жим в Смитте вниз головой $\frac{X \text{ кг}}{8}$ 4
7. Разводка вниз головой $\frac{X \text{ кг}}{10}$ 3 лежа
8. Бабочка + тяга вертикального блока к $\frac{X \text{ кг}}{12+10}$ 3 груди
9. Подтягивания + отжимания $\frac{X \text{ кг}}{x + 15}$ 3
10. Трицепс стоя $\frac{X \text{ кг}}{10}$ 3
11. Пресс

Суббота

1. Жим стоя $\frac{X \text{ кг}}{4}$ 4
2. Рывок с виса ниже колен $\frac{60\%}{3}$ 1; $\frac{70\%}{2}$ 4; $\frac{80\%}{1}$ 2
3. Швунг жимовой со стоек с $\frac{X \text{ кг}}{4}$ 1; $\frac{X \text{ кг}}{3}$ 1; $\frac{X \text{ кг}}{2}$ 2; $\frac{X \text{ кг}}{1}$ 1 груди
4. Тяга толчковая $\frac{80\%}{3}$ 4
5. Приседания ножницам $\frac{X \text{ кг}}{5+5}$ 4
6. Выходы на носки со штангой на плечах $\frac{X \text{ кг}}{15}$ 3
7. Прыжки со штангой на плечах $\frac{X \text{ кг}}{50}$ 2
8. Боковые наклоны $\frac{X \text{ кг}}{50}$ 2
9. Пресс