



**ЭВОЛЮЦИЯ
ФИТНЕСА**

**Развитие выносливости или
кондиционная тренировка**

Оглавление

Общие понятия и характеристики.....	3
Выносливость.....	3
Определение интенсивности	4
Средства для организации тренировки.....	6
Характеристика зон мощности и составление программ.....	7
Зоны мощности и примеры работы в них.....	7
Круговая тренировка.....	10
Общее представление об интервальной тренировке	10
Интервальная тренировка на примере протокола «Табата».....	11
Body-weight interval training (BWIT).....	12
Круговая тренировка.....	12
Кроссфит.....	13
История.....	13
Кроссфит соревнования.....	14
Что такое кроссфит.....	14
Оборудование для проведения тренировки.....	17
Масштабирования нагрузки на тренировках.....	17
Классификация специфических кроссфит-комплексов	17
Основные стратегии планирования тренировки.....	20

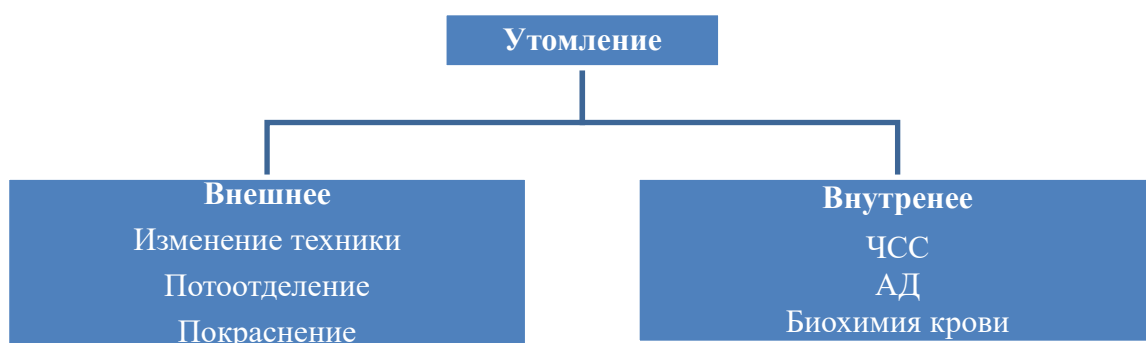
Общие понятия и характеристики

Выносливость

Выносливость — способность организма к продолжительному выполнению какой-либо работы без заметного снижения работоспособности, а также восстановление после этой работы.

Уровень выносливости определяется временем, в течение которого человек может выполнять заданное физическое упражнение.

Выносливость – противостояние утомлению



Виды выносливость

Общая – способность выполнять работу умеренной интенсивности, при активной работе всего мышечного аппарата и других функциональных систем.

Специальная – способность выполнять специфический вид деятельности.

Факторы, определяющие выносливость

- Функциональные возможности сердечно-сосудистой системы (УО, МОК, ЧСС)
- Функциональные возможности дыхательной системы и дыхательных мышц (ЖЕЛ, глубина и частота дыхания)
- Соотношение мышечных волокон
- Степень развития окислительных волокон (количество митохондрий и миоглобина)
- Степень развития буферных систем
- Личностно-психические факторы



Определение интенсивности

Интенсивность – это величина усилий, необходимых для осуществления какого-либо вида активности или упражнения.

Интенсивность определяется по показателям:

- ЧСС
- % от МПК и пороговые значения
- Скорость
- Темп
- Субъективные показатели (Школа Борга)
- Биохимические показатели крови

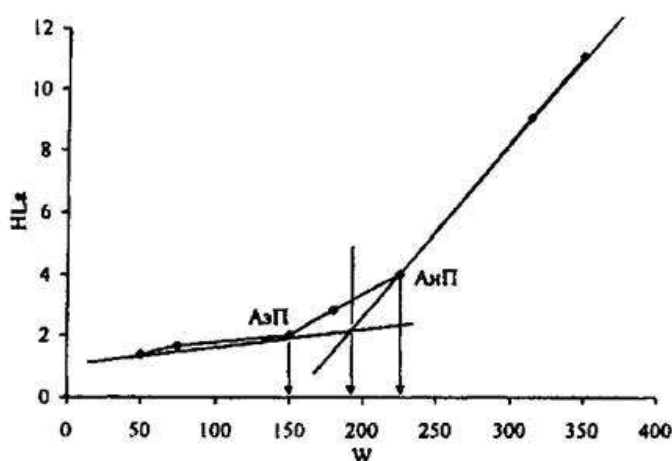
ЧСС

$$HR_{\max} = 205.8 - 0.685 \times (\text{возраст})$$

МПК и зоны интенсивности

Максимальное потребление кислорода при выполнении максимальной нагрузки. % от МПК соответствует числовым показателям ЧСС и рассчитывается в процентах

Уровень интенсивности (зоны)	ЧСС макс %	МПК %
Зона 1. Низкая	Меньше 75	Меньше 63
Зона 2. Средняя	75-85	63-84
Зона 3. Высокая	Более 85	Более 85



Аэробный порог - это такая мощность нагрузки, при которой продукты анаэробного энергообеспечения начинают накапливаться в организме, но еще утилизируются.

Анаэробный порог - это такая мощность нагрузки, при которой продукты анаэробного энергообеспечения начинают накапливаться в

организме в таком количестве, которое приводит к снижению работоспособности.

- Зона 1. Тренировка низкой интенсивности (до аэробного порога) - эффект тренировки незначителен (возможен только в первые недели тренировки), зона разминки.

- Зона 2. Средняя зона. Тренировка в средней зоне интенсивности (между аэробным и анаэробным порогами) тренировочный - эффект ярко выражен.

- Зона 3. Высокая зона. При тренировке высокой интенсивности (выше анаэробного порога) - эффект может быть выше, но велик риск получения травм и перетренированности.

Скорость и темп

При определении интенсивности выполнения упражнения всегда есть возможность измерить показатели скорости и темпа. Сопоставив эти данные с ЧСС, МПК, пороговыми характеристика. Появляется возможность качественно регулировать интенсивность нагрузки.

Шкала Борга

Оценка интенсивности тренировок по шкале Борга производится по уровню индивидуального или субъективного восприятия нагрузки. Чаще всего шкала Борга 10-балльная, но бывают и 20-ти балльные варианты.

- 0-3 балла низкая зона интенсивности
- 4-7 балла средняя зона интенсивности
- 8-10 баллов высокая зона интенсивности

Биохимические показатели крови

Лактат – это продукт клеточного метаболизма, который может присутствовать в организме в виде молочной кислоты. Продукт гликолиза.

- 1-2 м/моль/л – низкая зона интенсивности
- 2-4 м/моль/л средняя зона интенсивности
- 4 и более - высокая зона интенсивности

Дополнительные показатели

- Внешний вид – оценивается покраснение кожных покровов, потоотделение

- Частота, глубина и ритм дыхания – оценивается работа дыхательной системы по внешним показателям.

- Разговорный тест – оценивается способность произносить фразы и слова вовремя выполнения упражнений.

**Способы оценки уровня интенсивности на занятии
(сводная таблица)**

Уровень Интенсивности (Зоны)	% ЧСС макс	Школ а Борга (балл)	Внешний вид Дыхание Разговорный тест			Лактат
Низкая	40-75 %	0-3	Отсутствует покраснение или побледнение лица, потоотделения практически нет	Носовое, вдох - 4 счета, выдох - 4 счета	Способен петь, спокойно говорить	1-2 м/моль/л
Средняя	75-85 %	4-7	Обильное потоотделение, равномерное покраснение лица, фокусирует взгляд	Добавляется дыхание ртом, вдох - 2/1 счета, выдох - 2/1 счета	Способен произнести и одно-два слова	2-4 м/моль/л
Высокая	85-100 %	8-10	Красные пятна, белые пятна, крупные капли пота, отсутствие концентрации взгляда	Ротовое, вдох - 1 счет, выдох - 1 счет, или вдох/выдох - 1 счет, одышка	Тяжело произнести и даже одно слово	4 и более

Средства для организации тренировки

Тренажеры:	Без тренажеров:	Упражнения с дополнительным оборудованием
Беговая дорожка Степ Эллиптический тренажер Велотренажер Гребной тренажер Лыжный тренажер Канат Скакала Использование свободных весов	Ходьба Бег Плавание Упражнения с собственным весом	Упражнения с дополнительным оборудованием

Характеристика зон мощности и составление программ

	Вес снаряда, интенсивность	Оборудование	Количество повторов	Интервал отдыха между отрезками	Подходов за тренировку На мышцу	Тренировок в неделю	Отдых	Рекомендации
(СТ) Статодинамический тренинг (Гиперплазия миофибрилл в окислительных мышечных волокнах)	30-70% от 1ПМ статодинамика	Блочные тренажёр, резиновые амортизаторы, собственный вес	(30-45'' работа/ 30-45'' отдых) x3-5 раз	5-10' активный отдых (в отдых вставляется другая мышечная группа)	1-3 Поддерживающий 4 и более до 9 Развивающий	1 в развивающем режиме	5-7 дней	Лучше в конце занятия и в конце дня Локальное утомление
(СИТ) Скоростная интервальная тренировка (Гиперплазия митохондрий в гликолитических мышечных волокнах)	более 80-90%	Бег в гору, прыжки, челночный бег, чередование, вело	до 15''	45-120''	(4-5 повторов) x 2-4 серии, отдых 5- 10 мин 2 серия - поддерживающая тренировка	4-14 раз 1		!!!! Без локального чрезмерного утомления Форма приобретает до 40 дней, держится до полгода
	85-100%	С мячом	До 15 сек	1-2 мин	2-4 серии/5-10 мин между сериями			
АИР I Аэробная интервальная работа I (Гиперплазия митохондрий в	более 80-90%	Прыжки, бег в гору, игра, вело	30''-120''	3-5' (низкоинтенсивная работа)	5-10 отрезков 4 отрезк – поддерживающая тренировка/5-10 минут отдых между сериями			

промежуточных и гликолитических мышечных волокнах)								
АИР II Аэробная интервальная работа II (Гиперплазия митохондрий в промежуточных и гликолитических мышечных волокнах)	более 80-90%	Игровые упражнения	20-30''	3-5' (низкоинтенсивная работа)	(5-10 отрезка) x 2-5 серий/ отдых 5-10 мин 1 серия - поддерживающая тренировка			
АИР III Аэробная интервальная тренировка III (Гиперплазия митохондрий в промежуточных и гликолитических мышечных волокнах)	75-85%	Вело, бег	8-15''	До восстановления	(4-6 ускорений) x 2-5 серий, отдых 3-8' (низкоинтенсивная работа) 1 круг - поддерживающая тренировка			
АИР IV Аэробная интервальная тренировка IV (Капилляризация мышц)	70-80%	Бег в гору, вело	20-30''	1,5-3 '	(4-5раз)/2-4 серии, отдых между сериями 5-8 минут 1 серия - поддерживающая тренировка			

(КАИ) Кардио аэробная интервальная (увеличения запасов гликогена, капилляризация)	100%	Беговая, игры	15''-30''	3-5' (низкоинтенсивная работа)	60-90' (!!!90-150' Читай ниже)	1-2	4-7	
АР Аэробная работа		Бег	ЧСС 120-150, длительная равномерная аэробная тренировка 40-60 минут. 1-2 месяца реакция сердца, через полгода, сердце может увеличиться до 30-70%					
АСКТ Аэробная силовая круговая тренировка		Собственный вес упражнения	10 раз +10 раз +10 раз (разные упражнения)		(5-10 кругов)-1 сет. /между сетами до 1 мин/ до 4 сетов			
АПТ Аэробная повторная тренировка		Игровые задания	30 сек-5 мин	5-10 мин	3-10 повторов/			

Классификация интервальной тренировки

- SIT (Sprint Interval Training) 8-30 секунд, при $\geq 100\%$
- High Intensity Interval Training (НИТ). Длинный интервал, до 2-3 минуты, 80- 95%
- Короткий интервал, до 15 секунд, 100-120%
- Repeated-sprint training RST, до 7 секунд, при 90-110 %

В процессе тренировки развивается мощность (мощная и короткая работа до 15 секунд) и ёмкость (более длительная работа в повторении или более объёмная тренировка) процессов энергообеспечения

Круговая тренировка

Общее представление об интервальной тренировке

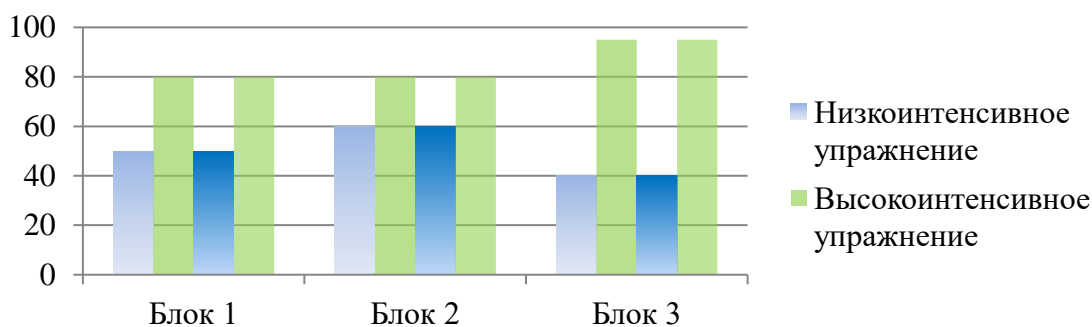
Интервальные тренировки — это чередование интервалов высокой и низкой интенсивности физических нагрузок.

Интервальная тренировка является тренировкой, сочетающей в себе интервалы

- Высокоинтенсивный интервал (высокая зона)
- Низкоинтенсивный интервал (средняя или низкая зоны)
- Возможны и другие сочетания

Интенсивность тренировки должна быть достаточной для создания тренировочного эффекта.

Пример распределение интенсивности в течение занятия



Разница по интенсивности между высокоинтенсивным и низкоинтенсивным интервалом в каждом блоке может отличаться.

Правила составления тренировочных блоков

- В блоке 2-4 упражнений (низкоинтенсивное и высокоинтенсивное)
- Упражнения повторяются от 2 до 8 раз
- Каждый блок может иметь направленность (верх тела, низ тела, силовое упражнение, аэробное, чередование)
- Длительность интервала в зависимости от вида интервальной тренировки

Сочетания упражнений в блоке

Блоки	Упражнение низкой интенсивности	Упражнение высокой интенсивности
1	кардио	кардио
2	кардио	силовое
3	силовое	кардио
4	силовое	силовое

Соотношение нагрузки и отдыха

Отношение	Временные показатели	Уровень подготовленности
1/0,5	15:5 (10-15) сек.	Высокий
1/1	30:30сек.	Высокий
1/2	15:30сек.	Средний и низкий
1/2	30:60сек.	Средний и низкий
1/3	30:1,5мин.	Низкий

Способы изменения интенсивности

- Интенсивность упражнения (скорость, темп, вес снаряда)
- Модальность упражнения (многосоставное/одна суставное, амплитуда, условия)
 - Длительность упражнения
 - Длительность отдыха между повторениями и сериями
 - Количество повторений
 - Количество серий (повторений одного блока)
 - Интенсивность отдыха между упражнениями и сериями

Интервальная тренировка на примере протокола «Табата»

Количество	Работа	Отдых
1	20 сек	10 секунд
2	20 сек	10 секунд
3	20 сек	10 секунд
4	20 сек	10 секунд
5	20 сек	10 секунд
6	20 сек	10 секунд
7	20 сек	10 секунд
8	20 сек	-

- 4-5 блоков (упражнений)
- между блоками отдых 30-40 секунд пассивный (базовый шаг, движение схожие с основными в облегченных условиях)

При планировании тренировки можно:

- уменьшить количество кругов;
- регулировать интенсивность рабочих упражнений 80-100%;
- изменить временные соотношения, например, 20:20;
- обязательное включение в течение недели аэробных тренировок 1-2 раза, 40-60- минут, ЧСС 120-140.

Способы изменения интенсивности

- Выбор упражнения
- Модификация (облегчение)

- Амплитуда
- Количество повторений за 20 секунд
- Соотношения времени работы и отдыха

Характеристики упражнений, которые используются в тренировке:

- Энергоемкие
- Комплексные (задействующие много мышц)
- Мощные и высокоинтенсивные

Принципы подбора упражнений

1. Максимально разнообразие (разные характеристики, разные мышцы)
2. Чередование упр по принципу смены мышц-агонистов
3. Принцип «сверху-вниз»

Body-weight interval training (BWIT)

Общая характеристика

- Нагрузка: 20 - 30 секунд
- Время восстановления: 10 секунд (пассивное) и до 4 минут (активное)
- Общее время тренировки: от 4 до 20 минут
- Интенсивность: 100% (10)

Круговая тренировка

Круговая тренировка - тренировка, направленная на комплексное развитие физических качеств.

Основы круговой тренировки

- Упражнения выполняться по кругу.
- Всегда есть определенное количество станций-упражнений (5-12), ограниченных по времени или количеству повторений.
 - Определено количество полных кругов (3-12), ограниченных временем или количеству повторений.
 - Определенные интервалы отдыха между станциями (без, 15 секунд-1 минута), между кругами (1-3 минуты).
 - Отдых между станциями и кругами заполняется активным отдыхом. Соотношение работы и отдыха в соответствии с таблицей, представленной выше.

Подбор упражнений

- Базовые, многосуставные упражнения
- Вариативность (разнообразие) по упражнениям
- Сочетание упражнений, направленных на развитие разных физических качеств
- Всегда используются модификации в сторону увеличения и снижения нагрузки

Пример тренировки

3 круга:

1 станция = 1.30 мин + 15 сек на переход = 1,45 мин.

1 круг = 1,45 мин x 4 станции = 7 мин

Между кругами 2 мин отдыха. 7 мин + 2 мин = 9 мин

Итого основная часть: 9 мин x 4 круга = 36 мин

Кроссфит

История

Грег Глассман является основателем кроссфита. 49-летнему Глассману, в прошлом гимнасту, приписывается «создание» кроссфита в 1980 году, хотя эта система комплексных тренировок получила свое официальное название гораздо позднее. Первый зал для тренировок по кроссфиту был открыт Глассманом в 1995 году, а в 2001 году был создан официальный сайт.

Для открытия аффилированного зала необходимо иметь сертификат «Тренер 1 уровня». Сертификация тренеров проводится ежегодно и представляет собой двухдневный семинар, зачастую, включающий в себя помимо лекций и отработки техники, занятия гимнастикой, тяжелой атлетикой, легкой атлетикой, проверки выносливости, пауэрлифтингом, греблей, гиревым спортом, проверку выносливости, подвижности и восстановления. Также предоставляется информация о более узконаправленных видах Кроссфит, таких как КроссФит для детей (CrossFit Kids), КроссФит Футбол (CrossFit Football) (создан игроком НФЛ Джоном Велбурном — ориентирован на Американский футбол), работе с беременными, пожилыми людьми, и сотрудниками специальных подразделений.

Сертифицированные тренеры сами разрабатывают программы тренировок, методику обучения, так же сами устанавливают систему расценок в своих залах.

В 2010 году бренды CrossFit и Reebok подписали контракт, согласно которому Reebok будет продвигать CrossFit во всем мире

Кроссфит соревнования

Участники игр соревнуются в упражнениях, о программе которых узнают за несколько часов до их проведения. Зачастую организаторы добавляют в программу упражнений т. н. «сюрпризы» — упражнения не типичные для КроссФита. Например заплывы в «открытой воде» и метание софтбола. На играх выявляется «Самый Подготовленный Человек в Мире», так что участники «должны быть готовы ко всему». Игры проходят в различных категориях в зависимости от пола (мужчины и женщины) и возраста (основная категория: 18-40 лет; ветеранские категории: 40-44; 45-49; 50-54; 55-59; 60+). С 2015 года в соревновательную программу также вошли две подростковые категории (14-15 и 16-17 лет).

В 2011 году отборочный турнир проходил в онлайн формате (CrossFit Open). На официальном сайте CrossFit публиковались упражнения, и в течение нескольких дней атлеты со всего мира публиковали свои результаты, подтверждая их видео материалами. Лучшие атлеты из каждого региона мира по итогам пяти заданий онлайн-турнира проходят отбор на второй этап (CrossFit Regionals). Второй этап проходит в различных регионах мира и, в свою очередь, выявляет атлетов, достойных выступить на финальном этапе CrossFit Games, который традиционно проводится в Калифорнии (США).

Что такое кроссфит

Кроссфит (уз. смысл) - тип физической тренировки, которая использует функциональные, постоянно варьируемые движения, выполняемые с высокой интенсивностью. Широко применяется в контексте проведения стандартной групповой тренировки.

Кроссфит (шир. смысл) - способ эффективного развития функциональных систем организма, а так же физических качеств и навыков, которые реализуются с помощью этих систем. Акцент смещается на соревновательную практику и вытекающие из этого вопросы развития систем организма.

Кроссфит является не специализированной фитнес-программой, а тщательно спланированной попыткой оптимизировать физические достижения в каждом из основных направлений фитнеса:

Направления фитнеса

выносливость
сила
гибкость
мощность
координация

Основные движения

Приседания
Отжимания
Тяги
Подтягивания
Толчки

точность.
тренировка сердечнососудистой
и дыхательной системы

Рывки



Основная идея

«Наша специализация – не специализироваться»

Отличительной особенностью тренировок КроссФит - является:

- разнообразие и увлекательность тренировочного процесса - каждая тренировка уникальная и может повториться только через полгода или год.
- Тренировка проходит в группах (с Вашими друзьями) - все тренировки носят состязательный (соревновательный) характер! вчто позволит Вам выкладываться на 100%.
- Время тренировки не более 1 часа с учетом разминки - высокоинтенсивный тренинг позволяет экономить время и более эффективно дать сбалансированную нагрузку на Ваш организм.

Основная цель: функциональность и здоровье организма.



Кроссфит-тренировки подразделяются:

- «физкультурный» (для большинства людей)
- «соревновательный» (для опытных атлетов, профессиональных спортсменов).

Особенности программирования тренировки по кроссфиту

Программирование – то система действий, целью которых является нахождение наиболее эффективных способов перевода состояния клиента на новый максимально доступный и устойчивый уровень.

Чем руководствоваться при программировании тренировки:

- Баланс по модальности
- Техническая работа
- Разнообразие упражнений и нагрузки (масштабирование, тактика)
- Тестирование (одноразовый максимум 1ПМ, постоянный контроль и улучшение результатов)

Модальность

- W - упражнения с весами (тяжелая атлетика, пауэрлифтинг, гиревой спорт).
- G - гимнастика (упражнения с собственным весом).
- M - тренировки основных функций метаболизма ("кардио").

Упражнения различных модальностей

Гимнастика: Подтягивания, Приседания, Отжимания от пола, отжимания на кольцах, Отжимания в стойке на руках, подъем по канату, Выходы силой, Выходы в упор на руках, Экстензии мышц спины и бедер, Подъемы корпуса, Прыжки, Выпады.

Метаболические тренировки: Бег, Езда на велосипеде, Гребля, Упражнения со скакалкой. (за частый этот вид нагрузки выступает отдыхом в комплексе).

Поднятие отягощений: Становая тяга, Взятие штанги на грудь, Жимы штанги, Рывок, Толчок, Упражнения с медицинским мячом, Махи гирей

Масштабирования нагрузки на тренировках

Оборудование	Правила использования
Box jump (Тумба), GHD тренажёр, Гантели, Гиря, Канат Кольца гимнастические, Med Ball (Мед Бол), Sandbag, Резиновые петли, Скакалка, Силовая стойка Штанга, Тренажёр для гребли, Сани CrossFit	1. Не ориентироваться на эксклюзивный тренажер. 2. Командная работа. Круговая тренировка. 3. Силовая работа в парах, тройках и 4. Замена снаряда на похожие. 5. Фиксация времени на каждом снаряде.

Масштабирование необходимо для людей, занимающихся по программе групповой тренировки и не способных выполнить тренировку по умолчанию.

Типология масштабирования:

- Замена движения
- Корректировка отягощения
- Варьирование интенсивности
- Ограничения

Данная таблица позволяет атлету любого уровня работать с приемлемой для себя интенсивностью. Традиционно вес масштабируется в пользу уменьшения в стандартных комплексах и, гораздо реже, в сторону увеличения.

Оптимальное количество повторений в кроссфит-тренировке, исходя из знания одноповторного максимума.

Классификация специфических кроссфит-комплексов

Любая тренировка, независимо от своей составляющей, называется WOD - Workout of the Day.

Структура тренировочного занятия

Вводное слово и разминка

- Аэробика
- Суставная разминка
- Дать вспомнить нужные двигательные шаблоны!
Достаточно часто включают дополнительную работу (техническая подготовка, развитие силовых способностей).

Подводка

- Рассказ о предстоящем комплексе, основные термины, Отработка с клиентами движений, масштабирование сложных элементов.

Основная часть

- **Силовая или техническая часть**
- Меткон.

Заминка

- Аэробная заминка, обязательно дай растяжку на основные работавшие зоны.

Любой комплекс, то есть набор функциональных движений, выполняемых интенсивно на время, либо на количество повторений за фиксированное время, называется метконом,

Меткон – от англ. metcon - metabolic conditioning, метаболические качества и является средством развития, а также тестом, работоспособности атлета в самом широком понимании термина.

Разновидности метконов

AMRAP (AS MANY AS POSSIBLE)	Столько сколько сможешь выполнить. В таком виде тренировок задано количество времени, а количество раундов меняется в зависимости от скорости выполнения раундов спортсменом. (как правило за 15, 20, 30 сек)
FOR TIME	Выполнить определенное количество кругов на время
Chipper	WOD, который состоит из одного раунда, в нем может быть много упражнений или повторений.
AFAP (AS FAST AS POSSIBLE)	Так быстро как можешь. Это, наверное, самый распространенный вариант комплексов кроссфита.
EMOM (every minute on minute)	Поминутки. Каждую минуту выполняется заданный объем работы. Неважно сколько времени ты затратил на выполнение задания, важно, что в начале следующей минуты тебе необходимо повторить тот же объем работы.
Табата	Интервальная тренировка в формате 20 секунд работаешь, 10 отдыхаешь. Количество таких раундов – 8 согласно классике. В

	Табате может быть включено как одно упражнение, так и несколько.
Death by	Смерть от ... такой вид WOD можно разделить на два вида: death by reps – смерть от количества повторений. В такой тренировке вес снаряда не меняется, но меняется количество повторений. То есть 1 минута – 1 трастер, 2 минута 2 и так далее пока ты не упадешь от усталости или не уложишься в одну минуту.
Death by weight	Смерть от веса. В таком виде комплекса постоянным является количество, а вес переменным.
AMReps (as many reps as possible)	Как можно большее количество повторов за заданное время. В чем-то похож на AMRAP, но в целом его можно выносить в отдельный вид.

time cap – потолок времени выполнения задания

Самые распространённые метконы

Crazy Frog	Big Jackpot	Linda
Задача: Закончить задание за минимальное время Выполнить : 1 раундов Задание: 30 Фронтальных приседаний 30кг/60кг 40 Бурпи 20 Фронтальных приседаний 30кг/60кг 30 Бурпи 10 Фронтальных приседаний 30кг/60кг 20 Бурпи	Задача: Закончить задание за минимальное время Выполнить : 7 раундов Задание: Приседания со штангой над головой 21-18-15-12-9-6-3 Носки к перекладине 3-6-9-12-15-18-21 Жим штанги стоя 21-18-15-12-9-6-3 Бурпи 3-6-9-12-15-18-21	Задача: Закончить задание за минимальное время Выполнить : 10 раундов Задание: Становая тяга 1,5 * Вес Тела Жим лежа 1 Вес Тела Взятие на грудь 0,75 Веса Тела 10-9-8-7-6-5-4-3-2-1 повт на время
Grace	Hardcore Challenge	Daily
Задача: Закончить задание за минимальное время Задание: 30 Толчков, 60 кг	Задача: Закончить задание за минимальное время Задание: выполнить 21-18-15-12-9-6-3: Становая тяга сумо 35 кг Толчковый Швунг от груди 35 кг	Задача: Закончить задание за минимальное время Выполнить : 5 раундов Задание: 10 рывков гири одной рукой в стойку — правая рука 45 метров проходки с гирей над головой — правая рука 10 рывков гири одной рукой в стойку — левая рука 45 метров проходки с гирей над головой — левая рука Отдых 60 секунд
CindyXXX	Light haze	Barbara
Задача: Максимальное кол-во раундов за 20 мин Выполнить : 5 раундов Задание:	Задача: Закончить задание за минимальное время Выполнить : 7 раундов Задание:	Задача: Закончить задание за минимальное время Выполнить : 5 раундов Задание:

10 Подтягиваний 20 Отжиманий 30 Приседаний 15 Подтягиваний 30 Отжиманий 45 Приседаний 20 Подтягиваний 40 Отжиманий 60 Приседаний 25 Подтягиваний 50 Отжиманий 75 Приседаний 30 Подтягиваний 60 Отжиманий 90 Приседаний	10/15/20/25/30/35/40 Отжимания Приседания Сит-ап Отжимания на брусках Выпады	20 подтягиваний 30 отжиманий 40 подъемов туловища на пресс 50 приседаний Отдых ровно три минуты между каждым раундом.
--	---	---

Основные стратегии планирования тренировки

3 дня тренировок, 1 день отдыха

День	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	M	G W	M G W	отдых	G	W M	G W M	отдых	W	M G	W M G	отдых

5 дней тренировок, 2 дня отдыха

День	1	2	3	4	5	6	7
нед.1	M	G W	M G W	M G	W	отдых	отдых
нед.2	G	W M	G W M	G W	M		
нед.3	W	M G	W M G	W M	G		

Модальность

M = однообразная метаболическая тренировка или "кардио"
G = гимнастика, упражнения с весом тела
W = работа с отягощениями, пауэрлифтинг и тяжелая атлетика

Пример планирования

Дни	Дни «одного элемента» (1, 5, 9)	Дни «двух элементов» (2, 6, 10)	Дни «трех элементов» (3, 7, 11)
Приоритет	Приоритет элемента	Приоритет задания	Приоритет времени
Структура (структура подходов)	M: Один подход G: Один навык W: Один вид работы с отягощениями	Два упражнения разных типов повторяются 3-5 раз за определенное время	Три упражнения разных типов выполняются в течение 20 минут
(интенсивность)	M: Длительные размеренные дистанции G: Сложный навык W: Значительный вес	Два элемента, выполняемые с умеренной или высокой интенсивностью	Три элемента небольшой или средней сложности
Характер восстановления и работы	Не имеет особого значения	Управление временем работы/отдыха критично	Интервалы работы/отдыха играют не сильно важную роль

Дни		
1	M	Бег 10 км
2	GW	(5 отжиманий в стойке на руках/ 100кг × 5 становая тяга + 10 кг/раунд) x 5 раундов на время
3	MGW	Бег 400 м/10 подтягиваний/ «Выбросы», 50% от массы тела x 15 в течение 20 мин
4	Отдых	
5	G	Отработка стойки на руках, 45 минут
6	WM	(Жим лежа, 75% массы тела x 10/ гребля 500 м) x 5 раундов на время
7	GWM	Выпады, 30 м/жимовой швунг, 50% массы тела, 15/ гребля 500 м в течение 20 мин
8	Отдых	
9	W	Становая тяга, 5-3-3-2-2-2-1-1-1
10	MG	(Бег 200 м/прыжки на коробку 75 см x 10) x 5 раундов на время
11	WMG	Взятие на грудь 50% массы тела x 20/Езда на велосипеде 1,6 км/15 отжиманий в течение 20 мин
12	Отдых	

Иные подходы в построении занятия

Основные тренировки 2-3 раза в неделю	Восстановительные тренировки
<ul style="list-style-type: none"> • Блок сила (техника) • WOD 	<ul style="list-style-type: none"> • Кардио тренировки • Гимнастика

Для записи

**Удачного освоения нашей программы.
Тренируйся с умом, живи с умом, двигайся с
умом!**

**+375(29)540-66-31
+375(29)617-29-37
evofit@yandex.ru**