

Программа многолетнего стратегического планирования в тяжелой атлетике

Таблица 1

Этапы подготовки (6-12 мес)	Периоды подготовки (1.5-3 года)	Количество тренировок в неделю	Количество ОФП в неделю	Количество подъемов в подходе	Прирост собственного веса т-атлета.	Возраст	Месячное количество подъемов штанги (веса >50% для 1-6 этапа и >60% для остальных этапов)			Месячное распределение нагрузки по группам упражнений в подъемах (веса >50% для 1-6 этапа и веса >60% для остальных этапов)										Продолжительность отдыха между подходами (в минутах)	Продолжительность отдыха между упражнениями (в минутах)	Количество подъемов в подходе, в процентах (веса >50% для 1-6 этапа и веса >60% для остальных этапов)							Механизм ресинтеза АТФ в мышцах		
							Вес. категория: 105; +105;	Вес. категория: 77; 85; 94;	Вес. кат: 32; 34; 38; 42; 46; 50; 56; 62; 69;	Рывковые упражнения	Толчковые упражнения	Упражнения на уходы под штангу	Приседания и упражнения для ног	Тяги рывковые	Тяги толчковые	Полутолчок с груди	Швунги жимовые и жимовые упражнения	Брюшной пресс и доп. упр. для спины	1			2	3	4	5-6	7-10	Количество подходов	Креатинфосфатный	Гликолиз	Аэробный	
1	1.	2+2	1-2	4	10-11	500	550	600	150	140	110	80	0	0	0	0	65	2-3	5	40	60	0	0	0	0	0	355	100	0	0	
2.		2-3+2	1-2	5	11-12	600	650	700	165	165	115	110	0	0	0	0	95	2-3	5	35	65	0	0	0	0	0	425	100	0	0	
3.		3+2	1-3	5	12-13	750	800	850	185	205	120	135	30	0	0	20	110	2-3	5	30	60	10	0	0	0	0	480	95	5	0	
4.	2.	3-4+2	1-3	5	13-14	875	925	975	195	220	120	165	45	0	0	45	130	2-3	5-10	30	55	15	0	0	0	0	545	90	10	0	
5.		4+2	1-4	6	14-15	1000	1050	1100	200	240	115	190	60	35	0	75	135	1-3	5-15	30	50	20	0	0	0	0	605	85	15	0	
6.		4-5+1	1-4	7	15-16	1100	1150	1200	205	255	115	220	70	45	20	95	125	1-4	5-15	25	45	20	5	0	0	0	640	80	20	0	
7.	3.	5+1	1-5	8	16-17	1150	1250	1300	215	270	100	250	90	60	35	110	115	1-4	5-20	25	40	20	10	5	0	0	660	70	30	0	
8.		5-6+1	1-5	7	17-18	1250	1350	1450	220	285	100	285	110	80	40	130	110	1-4	5-20	22	38	20	10	10	0	0	690	65	30	5	
9.		6-7+1	1-6	5	18-19	1350	1500	1575	240	315	100	330	120	95	55	140	105	0,5-5	5-25	20	35	20	15	10	0	0	740	60	35	5	
10.	4.	7-8+0	1-6	4	19-20	1450	1600	1675	260	335	100	355	130	105	65	150	100	0,5-5	5-25	20	32	20	15	10	3	0	765	55	38	7	
11.		8-9+0	1-8	3	20-21	1525	1700	1775	275	355	100	385	145	115	75	150	100	0,5-6	5-30	20	30	20	15	10	5	0	795	50	40	10	
12.		9-10	1-10	3	21-22	1625	1800	1875	290	370	100	420	160	120	80	160	100	0,5-6	5-30	20	30	20	18	10	2	0	830	50	43	7	
13.	5.	11+1	1-8	2	22-23	1750	2000	2100	330	420	100	460	185	145	90	170	100	0,5-5	5-40	20	30	20	20	10	0	0	890	55	40	5	
14.		12+1	1-6	2	23-24	1850	2100	2250	350	440	100	485	200	155	95	175	100	0,5-5	5-40	22	33	20	18	7	0	0	920	55	40	5	
15.		13+1	1-5	2	24-25	2000	2200	2400	375	470	100	500	215	165	95	190	100	0,5-5	5-50	27	38	20	10	5	0	0	930	65	30	5	
16.	6.	14+0	1-4	0	25-26	1800	2000	2200	400	500	60	420	160	140	70	170	80	0,5-4	5-50	30	45	15	10	0	0			75	20	5	
17.		15+0	1-3	0	26-27	1600	1800	2000	430	550	60	400	120	100	50	120	80	0,5-3	5-60	30	55	10	5	0	0			85	15	0	
18.		16+0	1-2	0	27-28	1500	1700	1900	500	620	0	500	0	0	0	0	80	0,5-3	5-60	35	65	0	0	0	0			100	0	0	

Таблица 2 (продолжение)

Месячное распределение нагрузки в подъемах по шкале интенсивности								Варианты увеличения веса штанги в упражнении												Типы упражнений				Средства восстановления				Уровень подготовки по Синклеру					
Этапы подготовки (6-12 мес)								90%и более веса в рывке и толчке												Классический и из различн. и.п.				Витаминны, спортивные напитки, протеиновые добавки.				Вес. категория: 105;+105;			Группы начальной подготовки.		
Менее 60% веса.	60-70% веса	70-80% веса	80-90% веса	90-100% веса	100-110% веса	Более 110% веса	90%и более веса в рывке и толчке	60x2x2 ; 62.5x2x2; 65x1x1;70x1x5	60x8; 70x6; 80x4; 90x2x2-3 подхода	60x2; 70x4; 80x6; 85x4; 90x2	60x2; 60x4; 60x6 ; 60x8 ; 60x10	60x1; 65x1;70x1;75x1;80x1	60x1; 65x2; 70x3; 75x1; 80x2;85x3	60x3; 65x2; 70x1; 70x3; 75x2;80x1	Полутолчок+толч.с гр. 90%+75%	Тяга 90x2+ отдых+ рыв./толч.70х	Тяга+рыв.(80-60); (90-70); (100-80)	Изм.веса (60+65+70); (70+75+80)	Изм. веса (60+65+70); (70+65+60)	Изм. (60+65+70) 70x3 (70+75+80)	Классический и из различн. и.п.	Комбинированный	Изменения веса в процессе выполнения упражнения	Подъемы с различной скоростью и на разную высоту	Витаминны, спортивные напитки, протеиновые добавки.	Аэробные средства восстановления	Массаж, физиотерапия , баня	Разрешённая фармакология	Вес. категория: 105;+105;	Вес. категория: 77;85;94;		Вес. кат.:32,34,38,42,46,50, 56;62;69;	
1.	230	170	110	20	10	0	0	+	0	0	0	+	0	0	0	0	0	0	0	0	100	0	0	0	0	0	0	+	0				Группы начальной подготовки.
2.	230	215	140	45	20	0	0	5	+	0	0	0	+	0	0	0	0	0	0	0	100	0	0	0	0	0	0	+	0				
3.	275	230	170	85	40	0	0	10	+	0	0	0	+	0	0	0	0	0	0	0	100	0	0	0	0	0	0	+	0				
4.	285	250	190	130	60	10	0	20	+	0	0	0	+	0	0	0	0	0	0	0	95	0	0	5	+	0	0	+	0	260	275	285	Учебно-тренировочные группы ДЮСШ
5.	285	260	230	170	75	30	0	30	+	0	0	0	+	0	0	0	0	0	0	0	90	5	0	5	+	0	0	+	0	285	300	310	
6.	280	270	245	200	100	45	10	40	+	0	0	0	+	+	+	+	0	0	0	0	85	10	0	5	+	0	0	+	0	310	325	335	
7.	280	270	270	225	120	60	25	50	+	0	0	0	+	+	+	+	+	0	0	0	70	20	0	10	++	+	+	+	+	330	345	355	Группы спорт. мастерства СДЮШОР
8.	280	270	300	250	135	75	40	60	+	0	0	0	+	+	+	+	+	0	0	0	65	25	0	10	++	+	+	+	++	350	365	375	
9.	300	285	345	270	150	85	55	70	+	0	+	0	+	+	+	+	+	0	0	0	55	30	0	15	++	+	+	+	++	370	385	395	
10.	300	285	365	305	175	100	70	80	+	0	+	0	+	+	+	+	+	+	+	40	30	15	15	+++	++	+++	+++	+++	390	400	410	Сборные юниорские команды и ШВСМ	
11.	300	285	375	325	200	120	80	90	+	+	+	0	+	+	+	+	+	+	+	35	30	20	15	+++	++	+++	+++	+++	405	415	425		
12.	300	285	400	360	230	140	90	100	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	35	25	25	15	+++	++	+++	+++	+++	420	430	440		
13.	350	310	430	400	250	160	100	105	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	40	20	30	10	+++	+++	++++	++++	++++	435	440	450	Сборные стран	
14.	365	330	440	420	260	175	110	110	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	40	30	20	10	+++	+++	++++	++++	++++	445	450	460		
15.	375	350	455	435	275	190	120	115	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	50	30	15	5	+++	+++	++++	++++	++++	455	460	465		
16.	310	310	400	450	290	150	90	125	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	60	20	15	5	+++	++	++++	++++	++++	460	465	470	Мировая элита	
17.	300	250	350	400	320	120	60	140	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	70	15	10	5	+++	++	++++	++++	++++	465	465	470		
18.	300	290	350	360	300	100	0	175	+	0	0	0	+	0	0	0	0	0	0	100	0	0	0	+++		++++	++++	++++	470	465	470		

All rights reserved.

Толчком к написанию этой программы послужил случай. Переехав на ПМЖ в Финляндию в середине 90-ых и будучи безработным я окупился со всей страстью в тяжелую атлетику. Из зала что называется не вылезал. Перечитал по новой все что привез с собой включая учебники по физиологии и биохимии спорта. К тому же в архиве тяжелоатлетического союза Финляндии нашел массу печатного материала по методике тренировок. Оказалось что здесь кто только не побывал наставляя непутевых северян на путь тяжелоатлетической истины. Сюда приезжали давать мастер-класс А.Налбандян, А.Рыков, А.Медведев, Р.Соцко, О.Писаревский, В.Крылов и т.д. И каждый гуру, начиная с Василия Алексева и кончая Иваном Абаджиевым оставлял в письменном виде наставления как надо правильно тренироваться. Кроме того у меня у самого еще с советского времени, в бытность работы тренером и инструктором в ДСО «Динамо» и «Калев» осталось много материала. И когда я все это перечитал, включая и все статьи по методике из многолетней подшивки «Олимпа» и ежегодника «Тяжелая атлетика», мне пришла мысль обобщить весь этот бесценный материал и свой многолетний тренерский опыт в какую-то систему вычленив все самое передовое и обработав статистически напечатать в финском тяжелоатлетическом журнале TEMPUS.

Так возникла эта программа стратегического планирования. Она не повторяет вышедшую в 1986г. программу многолетней тренировки А.Медведева так как базируется не только на обработке современных методик тренировки, а опирается на основы физиологии и биохимии спорта, в частности на теорию адаптации канадского физиолога Г.Селье и работы ученых биохимиков Н.Яковлева, Н.Волкова, А.Хныкина, Х.Эмбдена и Х.Хабса. Интересно, что в части касающейся новичков 1-ого года занятий программа А. Медведева рекомендует сразу 4-разовые тренировки со штангой и 4-5 разовые подъемы штанги за подход в классических упражнениях а в приседаниях даже 4-8 разовые подъемы за подход. То есть выходит что по количеству подъемов штанги за подход тренировка новичка ничем не отличается от тренировки мастера спорта что, на мой взгляд не совсем правильно. Программа А. Медведева для ШВСМ создавалась на основе статистической обработки тренировочных дневников членов сборной СССР, хотя уже на момент ее создания болгары во главе с Иваном Абаджиевым крушили многие догмы советской школы тяжелой атлетики, особенно в части интенсивности и вреда тяг на весах более 100%. У меня эта болгарская 8-недельная, датированная 1986 годом программа сохранилась. Так вот судя по ней в подготовительном периоде болгары делали 70% тяг на весах 100-120% причем на веса 110-120% приходилось почти половина подъемов.

Предлагаемая мною многолетняя программа в сжатом виде показывает динамику развития тренировочного процесса от этапа к этапу и состоит условно из 18 этапов отображенных в двух таблицах. Продолжительность каждого этапа для каждого спортсмена индивидуальна, колеблется от 6 до 12 месяцев и зависит только от адаптационных способностей тяжелоатлета. Переход к следующему этапу тренировочного процесса следует делать по мере завершения адаптационного процесса в организме спортсмена на данную нагрузку. То есть тогда когда организм спортсмена адаптировался к данной нагрузке и уже не реагирует на предложенный ему комплекс тренировочных средств данного этапа подготовки. Сигналом этому служит явная остановка прироста силы. Поскольку адаптационные возможности а попросту способности у каждого спортсмена различны то и продолжительность этапов различна. Но здесь необходимо уточнить что скорость усвоения нагрузки или адаптационные способности не означают способности вообще. То есть одного и того же конечного результата один спортсмен к примеру достигает за 6 лет, другой – за 8 лет а третьему может понадобиться и 10 лет тренировок. Мы знаем что одни спортсмены становились Олимпийскими чемпионами после 8-10 лет занятий, другим понадобилось для этого 12-14 лет а третьим все 18 лет. Главное что этого конечного результата может добиться практически каждый, при условии соблюдения всех предложенных в этой программе средств и методов тренировки.

В таблицах программы отображены все наиболее важные параметры и средства тренировочного процесса от которых зависит в большей или меньшей степени рост результата тяжелоатлета. Использование этих тренировочных средств происходит ступенчато от простого к сложному, от малого к большому поддерживая адаптационные процессы в организме и мышцах тяжелоатлета в постоянной динамике за счет

последовательного подключения все новых и новых раздражителей. Перепрыгивания через ступеньки-этапы недопустимы как в плане использования учебно-тренировочных средств так и в плане использования средств восстановления.

Первая часть программы (1-5 этапы) в части количества подъемов за подход составлена в большей степени на основе идей заслуженного тренера России, к сожалению рано ушедшего из жизни, Л. Имханицкого. Подробности его методики можно прочитать в ежегоднике журнала Олимп 2/1996. В части касающейся интенсивности поднимаемых весов программа опирается на известные исследования А.Прилепина. В предлагаемой мною программе рекомендуется начинать занятия на первых этапах подготовки используя минимальные нагрузки в тренировке со штангой как по объему, интенсивности, количеству повторений за подход так и по подбору упражнений. Например на первых этапах подготовки тяги не предлагаются вообще. Надо учитывать что новички это все таки дети и физиология и психология ребенка отличается от физиологии взрослого и грузить их сразу по методике взрослых недопустимо. Новичкам, вместо тяг, особенно на первом периоде занятий тяжелой атлетикой, для укрепления мышечного корсета позвоночника желателен планировать много различных наклонов на тренажерах и упражнений для брюшного пресса. В конце тренировки выполнять обязательные висы на перекладине или упоры на параллельных брусьях. Для создания сплоченного коллектива тренеру с новичками неплохо организовать несколько выездов на рыбалку, по грибы. Желательно создать в секции атмосферу Клуба. Надо помнить что новичкам как правило только по 10-11 лет и они еще дети. Организовывая соревнования для этого возраста победителей лучше не определять по таблице Синклера или Стародубцева иначе есть риск разогнать будущих тяжелей. Желательно определять победителей по технике или по показателю прироста результата как это делалось, например, в Чечне, в секции тяжелой атлетики села Шатой по системе, разработанной Мовлади Абдулаевым. В этот период идет становление техники и поэтому в программе предлагается много упражнений на отработку уходов под штангу как рывковых так и толчковых. Рывок и подъем на грудь выполняется из разных исходных положений но всегда в низкий сед. Все подъемы на грудь должны заканчиваться толчком от груди то есть такое половинчатое упражнение как подъем на грудь не применяется вообще. Юношам полезно давать много прыжковых, акробатических упражнений, метаний ядра или гири двумя руками спиной вверх через ветку дерева и т.д. На этапах 1-6 главной задачей стоит научить спортсмена выполнять рывок и толчок с безукоризненной техникой и максимальным использованием КПД мышц, чему способствует рекомендуемый на этих этапах преимущественно 1-2 кратный режим подъема штанги. В целом на этапах 1-6 ресинтез АТФ в мышцах осуществляется на 80-95% посредством креатинфосфокиназной реакции.

На этапах 4-6 тренировочный процесс приобретает уже более специализированный окрас. К шестому этапу подготовки общий объем тренировок по сравнению с первым этапом увеличивается в два раза с 500-600 подъемов до 1100 – 1200 подъемов в месяц а количество тренировок со штангой в неделю возрастает с 2 -3 до 4 -5. Заметно возрастает интенсивность. Количество подъемов 90+% весов в рывковых и толчковых упражнениях удваивается и доходит до 40 подъемов в месяц на 6-ом этапе. Расширяется и палитра используемых тренировочных средств. В тренировочные планы последовательно включаются новые вспомогательные упражнения такие как тяга толчковая и полутолчок с груди. Все пока в небольших количествах: по 6-8 подъемов за тренировку и при 1-2 кратных повторениях за подход. Включаются также скоростные жимовые упражнения. Можно использовать новые варианты увеличения веса штанги в упражнениях например 60%х3, 65%х2, 70%х1, 75%х3, 80%х2, 85%х1. Поскольку 80% всей нагрузки выполняется в режиме 1-2-кратных подъемов штанги то процесс ресинтеза АТФ в мышцах идет без значительного выделения молочной кислоты и процесс восстановления проходит быстро, что позволяет юным спортсменам быть свежими практически на каждой тренировке. На это время у юношей приходится и период полового созревания что как правило сопровождается скачком в приросте результата а также бурным ростом собственного веса. Юному тяжелоатлету ни в коем случае не следует сдерживать прирост веса в погоне за очками а тем более сгонять вес перед соревнованиями. Как правило ребята в этот период выполняют нормативы 1 взрослого разряда а некоторые даже норматив КМС.

Рассмотрим теперь третий период программы который включает 7-ой, 8-ой и 9-ый этапы подготовки. На этих этапах доля 3-6 кратных подъемов штанги на основных весах возрастает до 35-45 % что автоматически переводит механизм ресинтеза АТФ в мышцах в режим гликолиза, доля которого теперь достигает 35% от общего объема нагрузки. В этот период количество тренировок со штангой возрастает с 4-5 до 6-7 раз в неделю и наши подопечные кто раньше, кто чуть позже готовы выполнить норматив МС, причем, подчеркиваю, чистыми! На этих этапах подготовки тренировочная нагрузка возрастает также и за счет значительного повышения интенсивности и использования большого числа комбинированных упражнений, таких как: тяга + рывок, тяга + толчок, полутолчок со стоек+ толчок со стоек, присед на груди +тяга толчковая + толчок со стоек и т.д. Тренировки требуют уже более профессионального подхода к делу и средства восстановления имеют уже не последнее значение. В субботу и воскресенье планируются по 2 тренировки, причем на утреннюю тренировку желательно планировать только 1- разовые подъемы на весах не более -90%. К спортивным напиткам добавляются протеиновые смеси, а также включаются в рацион питания пищевые добавки содержащие калий и цинк а также сухофрукты, мед, орехи, икра. В программе мы видим заметное увеличение до 35% 3-6 кратных подъемов штанги, а также значительное увеличение доли тяг, приседаний и жимового швунга. Для разнообразия тренировочного процесса применяют различные варианты прибавки веса на штангу. В рывковых и толчковых упражнениях количество подъемов 90+% весов возрастает от 50 до 70 подъемов. Упражнения на уходы в начале тренировки играют роль камертона для настройки инструмента техники рывка и толчка а в середине тренировки как средство активного отдыха или разминки после паузы. Между тяжелыми упражнениями, по примеру болгар, рекомендуется делать паузу в 20-30 минут и отдыхать подзаправившись энергетическими напитками.

Следующие 10-12 этапы программы подходят больше профессионалам поскольку количество тренировок в неделю составляет от 7-8 до 9-10 то есть вводятся две тренировки и в будние дни. А самое главное используются новые тренировочные средства а именно применяется метод изменения веса в процессе выполнения упражнения. То есть к примеру при выполнении приседаний, вес штанги с помощью ассистентов синхронно увеличивают или уменьшают после каждого вставания на 10-20 кг. Этот метод можно применять и в тягах и при выполнении классических упражнений. В этот период подготовки доля работы мышц в режиме креатинфосфокиназной реакции ресинтеза АТФ сокращается до 50% от всего объема нагрузки а в режиме гликолиза за счет увеличения 3-6 кратных подъемов возрастает до 43 %. На этапах 11-12 в некоторых тренировках в приседаниях и упражнениях для ног количество повторений в подходе может достигать до 8-10. Количество 90+% весов в рывковых и толчковых упражнениях достигает на 12 этапе 100 подъемов. Общее количество подъемов штанги в подготовительном периоде достигает 1800-1875 подъемов в месяц. Прирост силы на этих этапах подготовки идет в основном за счет увеличения поперечника или гипертрофии мышечного волокна основных мышечных групп спортсмена. Для ускорения восстановления после тяжелых тренировок на этих этапах подготовки применяется аэробная тренировка с очень малой интенсивностью а также ходьба и бег трусцой, пульс при этом не должен подниматься выше 120 ударов в минуту, и весь комплекс средств восстановления от бани до физиотерапии и душа ШАРКО включительно. Очень важен режим сна и сбалансированного питания. Глеб Писаревский, например, после утренней тренировки и обеда часик-другой как закон спал. Во всяком случае будучи с отцом в нашей стране на сборах, почти месяц, дневной сон входил в его режим дня. В этот период, особенно в ударные, тяжелые недели можно под присмотром врача применять разрешенные фармакологические средства восстановления (оротат калия, инозин, пантокрин и т.д.) При соблюдении всех условий подготовки спортсменам должен покориться норматив МСМК.

На этапах 13-15 идет совершенствование мастерства в рамках сборных команд в Центрах олимпийской подготовки с еще большим ужесточением всех компонентов и средств тренировочного процесса. Общий месячный объем тренировки достигает 2200-2400 подъемов. На этих этапах результат спортсмена уже чаще зависит от психологической устойчивости и общего здоровья.

Последние 16-18 этапы это практически период многолетнего поддержания формы и на данном этапе в этом преуспели как болгары так и китайцы несмотря на очевидную разницу в методиках тренировки.

В заключение хочу подчеркнуть что предлагаемая мною программа многолетнего стратегического планирования не есть истина в последней инстанции а попытка взглянуть на тренировочный процесс с большого расстояния сквозь призму существующих современных знаний об этом процессе. Самое главное что программа дает четкое направление тренировочному процессу помогая избежать плутания в лесу методик и наступания на одни и те же грабли. Часть цифровых данных имеет решающее значение и к ним надо относиться внимательно например в части количества подъемов 90 -100 % весов в рывке и толчке , поскольку этот показатель очень сильно коррелирует с результатом .Вообще цифровые данные таблиц усреднены и ориентировочны но ориентировочны в той же мере что и сигналы маяка идущему в порт назначения судну помогающие капитанам а в нашем случае тренерам не ходить по кругу а точнее двигаться к цели, они по сути дают направление , вектор, предупреждая тренера или спортсмена от топтания на месте. Они помогают видеть перед собой цель, средства достижения этой цели и направление движения к ней не сломя голову, методом проб и ошибок, а последовательно от одной кочки к другой от одного этапа к другому.

При желании начать тренироваться по рекомендациям программы уже сложившемуся спортсмену и попытке определить какому этапу соответствует уровень его подготовки надо отталкиваться не от таблицы очков Синклера а от анализа уже использованных им тренировочных средств и освоенных объемов тренировочных нагрузок. Если предположим его результат по Синклеру соответствует 5 этапу программы где достаточно тренироваться 4 раза в неделю а наш тяжелоатлет уже тренировался 6 раз в неделю , то есть практически по нагрузке 7 этапа, то данному спортсмену скорее всего придется тренироваться по планам 7- 8-ого этапа программы несмотря на то что его результат не соответствует уровню мастерства согласно таблицы программы. Зачастую только включение в планы тренировок новых упражнений взятых из арсенала программы способствует улучшению результата спортсмена. Вспомогательные упражнения (тяги , приседания , жимовые упражнения) в основе своей рекомендуются выполняться по ритму , скорости , структуре движения приближенно к рывку и толчку классическим. Например приседания со штангой на спине по ритму должно состоять из двух активных фаз: первой фазы вставания до мертвой точки и второй фазы вставания после нее с активным выходом на носки. В тягах после подрыва желательно не фиксировать фазу выхода на носки а мгновенно выполнять начальную фазу ухода. К программе прилагаются поэтапные типовые планы тренировочных занятий. Первые 9 этапов программы опробованы в Финляндии и дали 100-процентно достоверный результат. Надеюсь, что программа поможет молодым тренерам и тяжелоатлетам в поиске своего пути к спортивному Эвересту.

При перепечатке, частичной или полной, ссылка на автора программы обязательна.

По всем вопросам касающимся программы можно обращаться непосредственно к автору по электронному адресу: boris.severov@gmail.com

Программу составил мастер спорта СССР , тренер-преподаватель по тяжелой атлетике Борис Северов