

План подготовки к соревнованиям (12 недель) для атлетов уровня 340-350 очков по таблице Синклера

Базовая подготовка (1 - 5 недели)

ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА
<p>1. Тяга рывковая: 90% x 4x4 2. Толчок (2 раза на грудь + 3 приседания + 1 толчок с груди): 65-70% x 4 подхода</p> <p>Отдых 20 минут</p> <p>3. Тяга толчковая: 100%x 4x6 4 Рывок с вися от паха из прямой стойки: 70%x4x4 5. Жим сидя на скамейке: 70%x4x4</p>	<p>1.Приседания со штангой на спине: 70-80%x6-4x6 2.Наклоны через козла: 60%x6x3 3.Толчок со стоек: 70%x6x5 3.Упражнения для брюшного пресса.</p>	<p>1.Тяга толчковая (2 раза с помоста + 2 раза с вися ниже колен с остановкой 6 сек.): 90%x2+2x4 2.Тяга рывковая с высокого старта средним хватом: 100%x4x4</p> <p>Отдых 20 минут</p> <p>3.Рывок: 70%3x4 4.Подъем на грудь с вися: 60-70%x4-3x4 5. Жим сидя скоростной: 65-75%x3-2x4</p>
ЧЕТВЕРГ (специальное ОФП)	ПЯТНИЦА	СУББОТА (2 тренировки)
<p>1.Упражнения на растягивания. 2.Спурты до 30м. 3.Тройные прыжки с места 4 Запрыгивания на козла 5. БАНЯ</p>	<p>1. Разминка с грифом.</p>	<p>1-я тренировка 1.Рывок классический: 60-70%x3x3 , 75-80%x2x3 , 90%x2-1x3 2.Толчок (3-2 раза на грудь + 2-1 раз с груди) 60%3+2x3 , 80%2+2x2 , 90%1+1x3подхода.</p> <p>2-я тренировка 1.Рывок толчковым хватом: 70%x3x5 2.Рывок с вися от колен: 65-75%x4x3 3.Приседания со штангой на спине: 50%x10 , 60%x8. 70%x6, 80%x4, 90%x2 4. Выпрыгивания с грифом на спине: 10x4 5. Упражнения для брюшного пресса: 4 серии</p>

Разгрузочная (6-я неделя)

ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА
<p>1.Разминка с грифом. 2.Тяга рывковая: 90%x4x3</p> <p>Отдых 20 минут</p> <p>3.Толчок (2 раза на грудь + 3 приседания + толчок с груди): 65-70% 2+3+1 x4 4.Рывковая протяжка: 70%x4x4 5.Жим сидя на скамейке скоростной: 70%x3x3</p>	<p>1.Приседания со штангой на спине: 70%x6x1, 80%x4x4 2.Наклоны через козла: 60%x6x3 3.Толчок со стоек: 70%x6x5 4. Упражнения для брюшного пресса</p>	<p>1.Тяга рывковая с высокого старта средним хватом: 100%x4x4</p> <p>Отдых 20 минут</p> <p>2.Рывок классический: 60-70%x3x4 3.Подъем на грудь с вися от колен: 60%x4x1 , 70%x4x3 4. Жимовой швунг: 75%x4x3</p>

ЧЕТВЕРГ (специальное ОФП)	ПЯТНИЦА	СУББОТА
1.Упражнения на растягивания 2.Спринт 3.Тройные прыжки с места 4.Прыжки в " глубину", в высоту 5.Баня	1. Разминка с грифом (имитация рывка , точка)	1-я тренировка 1.Рывок классический: 60-70%х3х3, 75-80%х2х3 , 90%х2-1х3 2.Толчок (на грудь + толчок с груди) 60%(3+1)х3, 80%(2+2)х2, 90%(2+1) х3 3.Жим сидя 85%х2х5 4. Пресс брюшной. 2-я тренировка 1. Рывок толчковым хватом: 70%х3х5 2.Рывок с вися ниже колен: 65-75%х4х3 3.Приседания со штангой на спине: 60%х6, 70%х4 , 80%х3х3 4. Выпрыгивания с грифом на спине : 10х4

Специальная подготовка (7 — 10 недели)

ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА
1.Разминка с грифом. 2.Рывок в полуподсед: 60%х2х2, 70%х2х2, 80%х2х2 3.Тяга рывковая: 90%х4х6 Отдых 15-20мин 4.Толчок со стоек: 70-80%х3х6 5.Наклоны на козле, с расслаблением спины внизу: 60 % (от рывка) х5х5	1.Рывок с вися ниже колен: 70-75%х3х5 2.Приседания со штангой на спине: 80%х6х2 , 85% х 4х4 3.Жим сидя скоростной: 70%х3х4 4. Брюшной пресс	1.Рывок классический: 75%х3х2,80%х2х2, 85%х2х3 2.Тяга рывковая с помоста + тяга с вися ниже колен: 90%х(3+1)х5 Отдых 15-20 минут 1.Подъем на грудь с вися ниже колен: 60-70%х3х5 2.Приседания со штангой на груди: 80%х4х3 , 90%2х4 3. Наклоны через козла с круглой спиной: 50-60%х6х4
	ПЯТНИЦА 1.Толчок (на грудь + с груди): 70%х(2+1)х2,80%х(2+2)х2, 85%х(2+1)х2 , 85%х(1+2)х2 2.Тяга средним хватом: 90%х4х5 Отдых 15-20 минут 3.Рывок с вися от паха: 60%х4х3 , 75%х3х4 4.Выпрыгивания с грифом: 6х6	СУББОТА 1.Разминка с грифом. 2.Рывок без захвата в замок: 60%х4х3 , 70%х3х4 3.Швунг жимовой: 70%х3х5 4.Приседания со штангой на спине с задержкой 4 сек. в положении п/п при опускании в сед и последующим вставанием в амортизацию: 70-80%х3х4 5.Брюшной пресс

Предсоревновательная подготовка (11-12 недели)

<p style="text-align: center;">За 12 дней до соревнования:</p> <p>1.Рывок в полуподсед: 60%\times2х2, 70%\times2х2, 80%\times2х2 2.Толчок со стоек: 70-80%\times3х6 3.Наклоны на козле: 50%\times5х4</p>	<p style="text-align: center;">За 11 дней до соревнования:</p> <p>1.Толчок(на грудь + с груди): 60%\times(2+2)х2,70%\times(2+2)х2, 80%\times(1+1)х2,90%\times(1+1)х1, 100%\times(1+1) 2.Тяга толчковая: 100%\times3х5 3.Приседания со штангой на груди: (% от толчка) 80%\times3х3 , 90%\times2х4 4.Жим сидя на скамейке, без опоры спиной, скоростной: 60-70%\times3х4</p>	<p style="text-align: center;">За 9 дней до соревнования:</p> <p>1.Рывок классический: 60%\times3х2, 75%\times2х2, 80%\times2х1, 90%\times1х2 , 95%\times1 , 100%\times1 2.Рывок с вися ниже колен: 60%\times3х2, 70%\times2х2, 80%\times2х2 3.Тяга рывковая: 100%\times3х5 4.Приседания со штангой на спине (% от толчка): 90%\times4х3, 110%\times2х4</p>
<p style="text-align: center;">За 7 дней до соревнования:</p> <p>1.Рывок классический: 50%\times3х2, 60%\times3х2, 70%\times2х1, 80%\times1х3 2.Толчок (на грудь + приседания + толчок): 50%\times3х2, 60%\times3х2, 70%\times2, 80%\times1х3 3.Приседания со штангой на спине: 90%\times3х2, 100%\times2х4</p>	<p style="text-align: center;">За 5 дней до соревнования:</p> <p>1.Рывок в полуприсед: 50%\times2х2, 60%\times2х2, 70%\times2х1, 80%\times1х3 2.Тяга рывковая: 100%\times3х5 3. Жим сидя на скорость: 50%\times3х4</p> <p style="text-align: center;">Отдых 15-20 минут</p> <p>4.Толчок (на грудь + с груди): 50%\times(2+2)х2, 65%\times(2+2)х2, 70%\times(1+2)х3, 80%\times(1+1) 5.Приседания со штангой на спине: 90%\times2х2, 100%\times2х4</p>	<p style="text-align: center;">За 4 дня до соревнования:</p> <p>1.Рывок с вися ниже колен: 55%\times2х2, 65%\times2х1, 70%\times2х1, 75%\times1х3 2.Приседания с активным выходом на носки (% от рывка): 55%\times4х4</p>
<p style="text-align: center;">За 3 дня до соревнования:</p> <p>1.Рывок классический: 50-60%\times2-3х3, 70%\times2х2, 85%\times1х3 2.На грудь +швунг: 50%(1+2)х2, 65%(1+2)х1, 75%(1+1)х2, 80%(1+1)х3 3.Тяга толчковая: 100%\times2х4 4.Прыжки на возвышение: 5х3</p>	<p style="text-align: center;">За 2 дня до соревнования:</p> <p>1.Рывок классический: 55%\times2х2, 65%\times2х1, 75%\times1х3 2.Толчок классический: 40%(1+2)х2, 55%(1+2), 65%(1+2), 70%(1+1)х3 3.Приседания с активным выходом на носки (% от рывка): 50%\times4х3</p>	<p style="text-align: center;">В день соревнования , утром перед взвешиванием:</p> <p>1. Рывок классический: 25%\times3х5 2. Толчок классический: 25%(1+2) х 4</p>