



а определенном этапе тренировок каждый спортсмен подходит к такому состоянию, когда результат уже не растет при обычных нагрузках. Простое увеличение количества тренировок и количества подходов к росту результата не приводит. Как быть в этой ситуации? Вот здесь-то и необходим научный подход к решению этой проблемы. Обычно застой наблюдается при результате чуть больше кандидата в мастера спорта (КМС). А мастера спорта можно выполнить только изменив и перестроив тренировку и, безусловно, немного "подшаманя", т.е. применив "химию". Но как перестроить свои планы? У кого спросить? Ведь хороших, грамотных тренеров сейчас практически не осталось. Разве только в сборной. Остальные опытные, грамотные тренеры в большинстве своем покинули спорт и перешли на более доходные должности. Те же, что остались, — просто инструкторы, извлекающие доход. Их уровень — начинающие. А в более высоком уровне они некомпетентны. Конечно, большое спасибо и им, так как они все же пропагандируют спорт. Правда, они же и многое портят, вбивая в головы начинающих ложные взгляды на атлетизм и подходы к нему. Примером тому служит один мой знакомый тренер, окончивший спортивный вуз. У него за два года никто не прогрессирует абсолютно, а он, как фанат, продолжает им подсовывать статьи из журналов "Сила и красота" и им подобных с очередными "суперметодиками", хотя за пару-тройку лет пора уже убедиться, что эти методики бездейственны и практически "нулевые" даже для начинающих. Ан нет. Он продолжает гнуть свою линию и с завидным упорством и энтузиазмом уводит занимающихся от истины, запутывая новомодными заморскими методами. И некому ему сказать: "Что же ты делаешь?" Некому остановиться. Тем более он так искренне верит во все то, что делает. В зале он царь и бог, непрекаемый авторитет у начинающих. А за все время — ни одного подготовленного спортсмена, даже КМС. Так стоит ли верить заморским методикам?

Как же быть в этом случае? Где найти опытного наставника, особенно людям в глухой провинции, чтобы ставить перед собой высокие задачи и цели? Вот тут-то и должна прийти на помощь эта статья. Прочитав ее внимательно, из нее можно почерпнуть очень много полезного, можно значительно повысить свои результаты и даже включиться в борьбу за высокие достижения. Она может стать вашим карманным тренером, хотя не все здесь бесспорно. Но основное условие — необходимо обладать основными понятиями построения тренировок и достаточной квалификацией, примерно на уровне 1-го разряда.

Главная цель этой статьи — познакомить атлетов среднего уровня тренированности (начиная от 1-го разряда, кандидатов в мастера спорта и выше) с одними из лучших планов тренировок, научить самостоятельно пользоваться ими, уметь самостоятельно вносить коррективы в тренировочный процесс. Не претендуя на истину в последней инстанции, все же рекомендую присмотреться к этим планам. Здесь каждый — и тренеры, и спортсмены — сможет найти много полезного, а то и полностью взять их на вооружение.

Многие зарубежные специалисты давно пользуются методиками ведущих советских тяжелоатлетических тренеров. Так как достижения нашей советской тяжелой атлетики известны во всем мире. Наши атлеты не раз это доказывали на чемпионатах мира и Олимпийских играх, на международных соревнованиях всех уровней. Об этом говорят и сотни мировых рекордов. Зарубежные специалисты перестроили эти методики тренировок на троюборье, применяя в планировании результатов таких упражнений, как жим лежа и приседания. Они присвоили себе эти достижения, удачно применяя и достигли неплохих результатов. В наших же атлетических журналах постоянно публикуют "суперметодики" их культуристов, которые "сделали" себя, используя достижения советской школы. Но нашему читателю они вбивают мысль, что все это благодаря питанию, абсолютно без "химии" и с помощью упражнений, известных любому начинающему. Приводят и свои меню. Но это же просто издевательство над российским читателем. При нынешней дороговизне, обнищании широких слоев населения подавляющее число атлетов просто не в состоянии покупать эти вейдеровские протеины, аминокислоты и другую продукцию в необходимых количествах. Есть по десятку яиц, куче окорочков, бананов, запивая 100%-ными соками и т.д. ежедневно. А утверждение, что всего они достигли без "химии"? Благодаря лишь питанию. Чепуха! "Химия", правильные, серьезные методики тренировок, "соданные" с методик наших советских тренеров по тяжелой атлетике, ну и, конечно же, питание. Хотя могу с уверенностью заметить, что для тяжелой атлетики и пауэрлифтинга питание не имеет такого значения, как в культуризме. А у нас в это время публикуют фото накачанных негров и "детские" методики тренировок, известные со времен Е. Сандова.

В каких журналах или книгах вы видели методики тренировок наших ведущих тяжелоатлетов? Даже в журнале "Сила и красота", который рекламирует себя едва ли не как единственный источник истины, а все остальные аналогичные издания на территории России считает чуть ли не плагиатом и перепечаткой с их журнала. А что по сути вы в нем можете найти? Опять целые листы фото. Да и все статьи лишь для начинающих. Для серьезных атлетов, я считаю, там ничего нет. Есть лишь отрывочные сведения, что ведущие атлеты тренируются по 5—6 раз в неделю. Пожалуй, и все. А где черпать информацию более опытным атлетам уровня 1-го разряда и выше, которые переросли уже все эти публикации с общими и отрывочными сведениями? А ведь, опубликовав планы ведущих тяжелоатлетов, можно дать в них гораздо больше пользы для квалифицированных атлетов. В этих журналах

только пропаганда спорта. Не более. А для опытных атлетов, которых агитировать за спорт не нужно, требуется что-либо посерьезнее. Так как материалов на эту тему мало, я предлагаю ознакомиться с планами тренировок, системой планирования по пауэрлифтингу, составленными и опробованными мной лично под руководством известного в СССР тренера по тяжелой атлетике Николая Андреевича Осташко. Некоторое время я занимался под его руководством тяжелой атлетикой с чисто оздоровительной целью, не преследуя спортивных результатов, потому что приходилось и учиться, и работать. Но несмотря на это, я поднял свой результат в жиме лежа до 180 кг при собственном весе 83 кг. Согласитесь, неплохой результат для непрофессионала. А при соответствующей фармакологической подготовке можно было бы достичь и 200 кг. Кстати, питался я в то время частенько первый раз часов в 7 утра, а второй раз примерно в 20 часов. А о протеинах и знать ничего не знал. Так же поступало и большинство мастеров по тяжелой атлетике. Наблюдая, как занимаются ведущие тяжелоатлеты, а также уровнем пониже (в Грозном и тех и других было в изобилии), я сделал вывод, что планировать тренировки, положив в основу планы Н.А. Осташко, доступно всем — от 1-го разряда до МСМК. При соответствующей фармакологической поддержке и под наблюдением хорошего тренера можно достичь очень высоких результатов.

Эти планы составлялись не один год. В них вносились коррективы и изменения. Сейчас перед вами последний их вариант. Проводились наблюдения за самочувствием атлетов. Так что перед вами готовые рекомендации, успешно опробованные в течение долгого времени и давшие поразительные результаты. Конечно, претендовать на то, что это самые верные и единственные правильные планы, не стоит. Да передо мной и не стоит такой задачи. Существуют, вероятно, и более современные разработки, применяемые в сборной. Но вряд ли они существенно отличаются от этих. Все они построены по одному образцу. Различия могут быть лишь в количестве тренировок, в количестве поднятых штанг (КПШ). Но это дела сборной. А моя главная цель в этой статье, чтобы пауэрлифтеры среднего уровня поняли сам принцип планирования и научились строить свои тренировки аналогичным образом. Надеюсь, бесценный труд Н.А. Осташко и мой, благодаря этой статье, поможет вам в достижении мастерства. У Н.А. Осташко занимался известный в Москве пауэрлифтер Мамин Геннадий из Грозного. Его результат в приседаниях на тренировках при весе 95 кг составил 360 кг на 2 раза. Судите теперь сами.

*Р.С. Уже когда эта статья была написана, неоднократный чемпион Москвы Колесников Сергей из спортклуба МИИТа на Кубке Москвы по жиму лежа 20 декабря 1997 года установил два юниорских рекорда: 157,5 кг и 160 кг в категории до 67,5 кг. Он уже давно занимался по моим планам. И уже второй сезон занимается по 12-недельному плану по жиму лежа. И результат не перестает расти.*

## ПАУЭРЛИФТИНГ

**В** подавляющем большинстве современных атлетических журналов имеются планы тренировок ведущих культуристов. Но присмотритесь, как они составлены. К примеру: "Приседания —  $5 \times 10$ ". А с каким весом? Понятно, с таким, с каким можно с трудом сделать 10 повторений. Но как определить этот вес? Опытный путь займет много времени и подходов. Я видел пауэрлифтера, который каждую тренировку жал 100 кг и удивлялся, почему позавчера жим шел легче, а сейчас тяжелее и наоборот. Я спросил его, сколько же он будет работать с этим весом? На что он ответил: "Пока легко не выжму 10 раз". А затем добавлю 5 кг и буду стремиться к тому, чтобы легко жать 10 раз". Какой бред! Занимаясь силовым троеборьем, он все же тренируется как начинающий культурист, для которого любая система тренировок хороша. И еще интересно, почему он решил, что выжать нужно 10 раз, а не 8, не 12 или все 20? Ведь на соревнованиях нужно выжать всего 1 раз, а не 10. Следовательно и тренироваться нужно с достаточно большим весом и малым количеством повторений — 1—3 раза, максимум 5. Ведь если присмотреться, как тренируются тяжелоатлеты, то будет видно, что в подходе они не делают более трех повторений. Иногда во вспомогательных упражнениях дополнительно увеличивают количество повторений до 5—6. Но только во вспомогательных. А так как достижения нашей школы тяжелой атлетики известны во всем мире, то, по-моему, не стоит их подвергать сомнению. А лучше присмотреться к планам тяжелоатлетов или еще лучше — потренироваться 1—2 года по программе тяжелой атлетики. Это лучше всего научит вас планировать результат, строить тренировку, а также научит правильно выполнять упражнения. Ведь и Арнольд Шварценеггер на заре своей карьеры также занимался тяжелой атлетикой. Кумиром его был выдающийся советский тяжелоатлет, писатель, депутат Ю. Власов. Власов к тому же легко жал лежа 230—240 кг. Так что можно совмещать пауэрлифтинг и тяжелую атлетику. Или по окончании выступлений в тяжелой атлетике перейти в пауэрлифтинг, где упражнения не столь динамичны.

Поэтому те, кто решил тренировать силу, — тренируйте ее. А так как она тренируется в 2—3 "взрывных" повторениях, то о культуризме необходимо забыть. Технические приемы бодибилдинга с тяжелой атлетикой и пауэрлифтингом несовместимы. За двумя зайцами гоняться не стоит — это ни к чему не приведет. Останешься посредственным во всех видах. А на уровне мастера необходима специализация.

## КАК РАБОТАТЬ С ПЛАНОМ

**З**десь мы подошли к самому главному, к сути всей системы планирования, поняв которую вы перейдете на качественно более высокий уровень в понимании роста силы. И, конечно же, повысите свое мастерство. Чтобы заниматься по этому плану, необходимо спланировать результат, который будет принят за 100%. Это должен быть результат, который вы

планируете достигнуть через 16 недель. Есть и другие системы, где результат планируется и на 12 и на 8 недель. Но, как показывает опыт, планирование на 16 недель является самым эффективным. Оно не столь быстроточно, как восьминедельное, и позволяет начать готовиться к соревнованиям месяца за четыре.

Запланировав результат, принятый за 100%, важно не ошибиться, не перебрать. Поэтому желательно иметь хорошего тренера, который знал бы ваши реальные возможности. В принципе, если тренера у вас нет, то вы можете и сами спланировать. Обычно планируется результат на 5% больше вашего лучшего достижения. К примеру, если вы жмете лежа 150 кг, то через 16 недель нужно ожидать результат 155 кг или 160, не более. Может быть, в процессе тренировок появится необходимость откорректировать результат в ту или иную сторону. Но это станет видно никак не ранее 8 недель. Так вот, запланировав результат, который принят за 100%, вы в течение всех 16 недель медленно, но уверенно будете к нему приближаться. Этот план исключает проходы, столь свойственные начинающим атлетам, которые стремятся буквально каждую неделю поднимать предельный вес. Но так как их результаты далеки от их скрытых возможностей, то и восстанавливаются они быстро. Утомление не то! Но чем выше класс атлета, тем ближе он к верхней границе своего предела и, следовательно, требуется больше времени для восстановления после подъема субмаксимальных весов. Занимаясь по плану, вы можете не ломать себе голову, с каким весом приседать, какой жим делать — за вас уже все продумали, опробовали на практике, только выполняйте.

Занимаясь по этому плану, я довел свой результат до 180 кг в жиме. И сделал это буквально за два цикла по 16 недель каждый. При жиме 160 кг я запланировал сперва 170 кг, а затем и 180 кг. Достиг его, доказав тем самым действенность системы.

А пользоваться планом проще простого. Например, вы запланировали результат в 160 кг, допустим, в жиме лежа. Смотрим в таблицу и ищем шестнадцатую неделю, с которой вы и начнете тренироваться. Ищем понедельник и тренировку для жима лежа в нем. Видим следующую картину:  $60\% \times 5$ ;  $65\% \times 5$ ;  $70\% \times 5$ ;  $75\% \times 4/3$ . Это значит, что с весами 60%, 65%, 70% вы выполняете по одному подходу по 5 повторений в каждом, а с весом 75% три подхода по 4 повторения в каждом. Если перевести все это в килограммы, то получим:  $95 \times 5$ ;  $105 \times 5$ ;  $112,5 \times 5$ ;  $120 \times 4/3$ .

А чтобы не сидеть с калькулятором в руке и не вычислять перед каждым подходом тот вес, с которым предстоит работать, на странице 32 приведена специальная таблица, где по процентам легко можно найти нужный вес. Такая таблица есть практически в каждом атлетическом зале, поэтому здесь не стоит объяснять, как ею пользоваться.

Аналогично жиму лежа определяем по таблицам количество подходов и веса в приседаниях. Стоит лишь заметить, что приседания на груди составляют приблизительно 87% от приседаний со штангой на спине. Например, если вы запланировали в приседаниях 200 кг, приняв их за 100%, то за 100% в приседаниях на груди принимаем 175 кг.

В плане по пауэрлифтингу указаны основные два упражнения — приседания и жим лежа. Начинать тренировку желательно с приседаний. Впрочем, эта статья для уже подготовленных атлетов, и объяснять причины, по которым приседания делаются вперед жима, им не стоит.

Вы можете спросить, а как же быть со становой тягой и другими упражнениями? На что я могу ответить, что дополнительные упражнения, такие, как подьемы на бицепс, дельты, широчайшие мышцы спины, и другие из культуристического арсенала абсолютно не нужны. На них вы только тратите время и энергию, столь необходимую для выполнения основных, соревновательных упражнений и восстановления. Пресс же тренируется от приседаний, и хоть у пресса не тот вид, что у культуриста, но все же на прочность он понадежней, так как приходится приседать с весом, превышающим два центнера. А для этого, конечно же, необходим сильный мышечный корсет. К тому же при выполнении культуристических упражнений у вас будет увеличиваться масса тела, которая вам совершенно не нужна. К примеру, как сможет повлиять огромный бицепс или дельты на результат в приседаниях или тягах, дающих основной результат? Да и жиму лежа от него толку мало. А вот лишний вес, который у вас накопится из-за гипертрофированных бицепсов, трицепсов, "крыльев" и других "ненужных" мышц, не позволит вам выступать в нужной весовой категории. Например, вместо категории 75 кг вы вынуждены будете выступать в категории 82,5 кг. Поэтому основная задача атлета, стремящегося к успеху, должна стать **постоянное ограничение собственного веса тела при одновременном росте результата**. А для этого, как я уже говорил выше, придется отказаться от большинства культуристических упражнений, особенно от тех, которые никак не смогут повлиять на результат в соревновательных упражнениях. Трицепс же и грудь можно в межсезонье "покачать". Но только в межсезонье, когда до соревнований еще очень далеко. Соревновательная же подготовка должна включать в себя только соревновательные упражнения и с малым числом повторений. Из дополнительных упражнений в соревновательной подготовке могут остаться лишь приседания со штангой на груди и жим лежа узким хватом. Дело в том, что от приседаний со штангой на груди и жим лежа включаются чуть-чуть иные мышцы квадрицепса, нежели от приседаний со штангой на спине. Эти самые мышцы несомненно помогут в становой тяге, особенно тем, кто выполняет ее в сумо-стиле. А жим лежа узким хватом дает трицепсу необходимую силу для преодоления "мертвой точки", когда грудь уже выполнила свою роль и на арену должен выступить сильный трицепс. Ведь как частенько бывает: выжмет атлет штангу почти до конца, остается лишь чуть-чуть дожать. Ан нет, слабоват трицепс. Поэтому-то и нужны жимы стоя и узким хватом лежа на силу. Но эти упражнения представляют собой исключение. А готовиться к соревнованиям необходимо только в соревновательных упражнениях (жим лежа, приседания со штангой на плечах, становая тяга). И исключительно на силу. Только так можно достигнуть результата.

Что касается спины, то здесь разговор особый. Так как исследования и

наблюдения в области пауэрлифтинга с Н.А. Осташко проводились всего пару сезонов, то что-то определенное еще тяжело утверждать. Но определенно можно сказать, что от приседаний спина укрепляется. А делая в среднюю наклонную штангой на плечах, гиперэкстензию также с весом и становые тяги с весом примерно 50—70% от запланированного, вы даете спине восстановиться после приседаний в понедельник, так как веса относительно невелики. Но в то же время вы с помощью этих упражнений поддерживаете тонус длинных мышц спины. И только за пару месяцев до соревнований можете переходить к тренировке в соревновательном стиле становых тяг с весами от 70% и выше. Не забывая, что необходимо давать отдых после этого мышцам спины не менее недели. Идеальным, вообще-то, считается отдых десять дней. Но в данном случае планирование у нас недельное. Поэтому удобней считать неделями.

Длительных наблюдений в становых тягах мною не проводилось, но могу все же из собственного опыта и опыта других атлетов порекомендовать начинать с 9-й недели выполнять становые тяги с весами 75—85% раз в неделю, а в 13-ю и 15-ю недели выполнять тяги становые с весами 85—95%. Я считаю, что этих тренировок будет вполне достаточно, чтобы выйти на соревновательный уровень, ведь в это время и приседания ваши выйдут на рекордный уровень. Примерно план тренировок на спину может выглядеть следующим образом:

Неделя	Подходы
9	(5 × 70%)/4
10	(4 × 80%)/4
11	(3 × 85%)/3
12	(4 × 80%)/4
13	(3 × 90%)/3
15	(1 × 95%)/2

А попытка увеличить количество тренировок чревата возможностью получить травму спины и надолго выйти из строя. Чтобы избежать травм спины, следите за ней все время. Избегайте изгибов "колесом". А после каждой тренировки обязательно повисите на турнике, жмательное с помощью лямок, как можно дольше. Это частично поможет снять напряжение с позвоночника. Ведь он подвергается невероятной нагрузке во время тренировок.

В среднюю также рекомендуется вместо жима лежа выполнять жим стоя или лежа узким хватом. Можно и оба вместе. Но только на силу. То есть число повторений должно быть не более пяти. Эти упражнения и укрепят дельты, и — что особенно важно — увеличат силу вашего трицепса. А это скажется на результате в жиме лежа.

Что касается стиля выполнения жима лежа, приседаний и станových тяг, то тут не может быть готовых рекомендаций. Тем более заочно. Это зависит от физиологического строения каждого атлета. Обычно бывшие тяжелоатлеты приседают и делают тягу в тяжелоатлетическом стиле.

Прежде чем вы приступите к тренировкам по плану, я хотел бы, чтобы вы ознакомились с несколькими принципами тренировок, которые я настоятельно рекомендую выполнять. Может быть, они вам покажутся небесспорными, но поверьте мне и опыту известного тренера Н.А. Осташко и попытайтесь проанализировать по этим планам хотя бы один цикл с соблюдением всех нижеприведенных принципов. И поверьте мне, результат превзойдет все ожидания.

**1-й принцип.** Известен сейчас, пожалуй, всем — вариативность. Тренировки должны быть с большой, средней и малой интенсивностью, чтобы дать мышцам отдыхать, восстанавливаться. Необходимо также чередовать недели с большой и малой интенсивностью.

**2-й принцип.** Если вдруг окажется, что вес идет легко, не нужно увеличивать ни вес штанги, ни количество повторений. Плавное, из недели в неделю вес штанги и без того будет подниматься и достигнет своего максимума к первой неделе. Лучше обратить внимание на чистоту выполнения упражнения.

**3-й принцип.** Совсем не обязательны дополнительные упражнения. Единственно можно порекомендовать для тех, кто жмет широким хватом, в легкие тренировки жать средним хватом. Это поможет увеличить силу трицепсов и преодолеть "мертвую точку". Очень рекомендую и жим с задержкой дольше обычного на груди.

**4-й принцип.** Совсем нет необходимости в "форсированных" повторениях, когда вам помогает кто-либо из партнеров в последнем повторении в жиме или приседании. Ведь и тяжелоатлеты не выполняют рывок и толчок до "упаду", а только 1—2 раза с основным весом. А принцип "форсированных" повторений взят из культизма и служит для развития выносливости и роста мышц. А в силовых упражнениях он может привести к травмам, так как вес очень велик.

Итак, подводя итог всему вышесказанному:

1. Планируйте результат, который принимается за 100%, и тренируйтесь, считывая от него.
2. Варьируйте нагрузку в недельном и месячном циклах.
3. Следуйте строго по плану, не добавляя ни одного подхода и повторения лишних.
4. Общайтесь без дополнительных упражнений.
5. Избегайте "форсированных" повторений.
6. За 8 недель до соревнований начинайте выполнять стантовую тягу.

## 16-я неделя

Средства тренировки	Зоны интенсивности				Парам. нагр.	
	60%	65%	70%	75%	КПШ	ОИ, %
Пр.	4	24	39		67	67,6
Ж. л.	10	10	15	12	47	68,1
Т. ст.		6	30		36	69,2
Итого	14	40	84	12	150	68,1
1. Ж. л.	5	5	5	4/3	27	
2. Пр. пл.		4/2	3/5		23	
ОФП: подкачка						
Всего	5	13	20	12	50	68,9
1. Пр. гр.	4	4/2	3/3		21	
2. Т. ст.		6	6/5		36	
Наклоны, жим стоя						
Всего	4	14	39		57	68
1. Ж. л.	5	5	5/2		20	
2. Пр. пл.		4/2	3/5		23	
Всего	5	13	25		43	66

## 15-я неделя

Средства тренировки	Зоны интенсивности				Парам. нагр.	
	60%	65%	70%	80%	КПШ	ОИ, %
Пр.	4	14	20	23	61	72,5
Ж. л.	10	10	16	6	52	69,8
Т. ст.	6	6	6	18	36	70
Итого	20	30	36	57	149	70,9
1. Ж. л.	5	5	5	4/2	29	
2. Пр. пл.		3/2	3/2	3/2	18	
ОФП: подкачка						
Всего	5	11	11	6	47	70,5
1. Пр. гр.		4	4/2	3/3	21	
2. Т. ст.	6	6	6	6/3	36	
Наклоны, жим лежа узким хватом						
Всего	6	10	14	27	57	70,4
1. Ж. л.	5	5	5	4/2	23	
2. Пр. пл.	4	4	3/2	2/4	22	
Всего	9	9	11	16	45	68,7

## 14-я неделя

Средства тренировки	Зоны интенсивности							Парам. нагр.	
	60%	65%	70%	75%	80%	85%	КПШ	ОИ, %	
Пр.	5	19	28	27			79	69,9	
Ж. л.	10	10	20	4	3	6	53	69,8	
Т. ст.	6	6	6	18			36	68,3	
Итого	21	35	54	49	3	6	168	69,9	
1. Пр. пл.	5	4/2	3/2	3/3			28		
2. Ж. л.	5	5	5	4	3	2/3	28		
ОФП: подкачка									
Всего	10	13	14	13	3	6	56	71,9	
1. Пр. гр.	3	3/2	3/4				21		
2. Т. ст.	6	6	6	6/3			36		
Наклоны, жим стоя									
Всего	6	9	12	30			57	70,8	
1. Пр. пл.	4/2	4/4	2/3				30		
2. Ж. л.	5	5	5/3				25		
Всего	5	13	31	6			55	68,5	

## 13-я неделя

Средства тренировки	Зоны интенсивности							Парам. нагр.	
	60%	65%	70%	75%	80%	85%	КПШ	ОИ, %	
Пр.	4	20	31	12			67	68,8	
Ж. л.	10	15	13	15	9		62	69,9	
Т. ст.	6	6	6	18			30	72	
Итого	14	41	50	45	9		159	69,8	
1. Пр. пл.	4	4/2	3/3	3/2			27		
2. Ж. л.	5	5	3/3	3	3/3		31		
ОФП: подкачка									
Всего	9	13	18	9	9		58	69,7	
1. Пр. гр.	4	3/2	3/2				16		
2. Т. ст.	6	6	6/3				30		
Наклоны, жим лежа узким хватом									
Всего	10	12	24				46	71,5	
1. Пр. пл.	4/2	4/4					24		
2. Ж. л.	5	5/2	4	4/3			31		
Всего	5	18	20	12			55	68,6	

## 12-я неделя

Средства тренировки	Зоны интенсивности							Парам. нагр.	
	60%	65%	70%	75%	80%	85%	КПШ	ОИ, %	
Пр.	10	12	17	13	30	3	85	72,9	
Ж. л.	5	13	20	16	6	6	66	71,7	
Т. ст.	6	6	6	6	12		28	71,7	
Итого	21	31	43	35	48	9	189	71,9	
1. Пр. пл.	5	4	3/2	3	3/4		30		
2. Ж. л.	5	5	4	4	3/2	2/3	30		
ОФП: подкачка									
Всего	10	9	10	7	18	6	60	72,8	
1. Пр. гр.	3	3/2	3/2	3/3			24		
2. Т. ст.	6	6	6	6	4/3		36		
Наклоны, жим стоя									
Всего	6	9	12	12	21		52	71,6	
1. Пр. пл.	5	5	5	4	3/3	3	31		
2. Ж. л.	4/2	4/4	4/3				36		
Всего	5	13	21	16	9	3	67	71,5	

## 11-я неделя

Средства тренировки	Зоны интенсивности							Парам. нагр.	
	60%	65%	70%	75%	80%	85%	КПШ	ОИ, %	
Пр.	10	10	22	27			59	71,4	
Ж. л.	10	10	19	4	9		52	69,2	
Т. ст.	6	6	6	18			30	72	
Итого	10	26	47	49	9		141	70,7	
1. Пр. пл.	4	4/2	3/4				24		
2. Ж. л.	5	5	4	4	3/3		27		
ОФП: подкачка									
Всего	5	9	12	16	9		51	71,5	
1. Пр. гр.	3/2	3/2	3/2				18		
2. Т. ст.	6	6	6/3				30		
Наклоны, жим лежа узким хватом									
Всего	12	12	24				48	71,3	
1. Пр. пл.		4/2	3/3				17		
2. Ж. л.	5	5	5/3				25		
Всего	5	5	23	9			42	69,3	

## 10-я неделя

Средства тренировки	Зоны интенсивности							Парам. нагр.	
	60%	65%	70%	75%	80%	85%	КПШ	ОИ, %	
Пр.	24	21	21	18			92	73,1	
Ж. л.	10	10	12	16	3	6	57	70,9	
Т. ст.		6	6	6	12		30	74	
Итого	10	40	39	43	33	14	179	72,5	
1. Пр. пл.		4/3	3/2	3/2	3/2	2	32		
2. Ж. л.	5	5	4	4	3	2/3	31		
ОФП: подкачка									
Всего	5	17	14	10	9	8	63	72	
1. Пр. гр.		3/2	3/3	3/3	3/2		30		
2. Т. ст.		6	6	6	4/3		30		
Наклоны, жим стоя									
Всего	12	15	15	18			60	73,3	
1. Пр. пл.		3/2	3/2	3/2	3/2	3/2	30		
2. Ж. л.	5	5	4	4/3			26		
Всего	5	11	10	18	6	6	56	72,4	

## 9-я неделя

Средства тренировки	Зоны интенсивности							Парам. нагр.	
	60%	65%	70%	75%	80%	85%	КПШ	ОИ, %	
Пр.	4	16	22	20	16		78	71,8	
Ж. л.	10	10	19	4	9		52	69,3	
Т. ст.	6	6	12	12	4		40	70	
Итого	20	32	53	36	29		170	70,7	
1. Пр. пл.		4	4	4	4/3		28		
2. Ж. л.	5	5	4	4	3/3		27		
ОФП: подкачка									
Всего	5	9	8	12	21		55	73,2	
1. Пр. гр.		4	4/3	3/2			22		
2. Т. ст.	6	6	6/2	6/2	4		40		
Наклоны, жим лежа узким хватом									
Всего	6	10	24	18	4		62	70,4	
1. Пр. пл.	4	4/2	3/2	3/2	2/2		24		
2. Ж. л.	5	5	5/3				25		
Всего	9	13	21	6	4		53	68,4	

## 8-я неделя

Средства тренировки	Зоны интенсивности							Парам. нагр.	
	60%	65%	70%	75%	80%	85%	90%	КПШ	ОИ, %
Пр.	12	24	20	16	12	4		88	75,2
Ж. л.	10	15	13	10	9	8	3	68	72,1
Т. ст.	6	6	6	8	6			32	75,3
Итого	10	33	43	36	33	26	7	188	74,1
1. Пр. пл.		4	4/2	4/2	3/2	3/2	2/2	36	
2. Ж. л.	5	5/2	4/2	3/2	3/2	2/2	1/3	42	
ОФП: подкачка									
Всего	5	14	16	14	12	10	7	78	74,6
1. Пр. гр.		4	4/2	3/2	3/2	2		26	
2. Т. ст.		6	6	6	4/2	3/2		32	
Наклоны, жим стоя									
Всего	10	14	12	14	8			58	74,7
1. Пр. пл.		4	4/2	3/2	2/2	2/2		26	
2. Ж. л.	5	5	5	4	3	2/2		26	
Всего	5	9	13	10	7	8		52	72,8

## 7-я неделя

Средства тренировки	Зоны интенсивности							Парам. нагр.	
	60%	65%	70%	75%	80%	85%	90%	КПШ	ОИ, %
Пр.	21	23	26	8	6			84	72,3
Ж. л.	10	10	9	8	15	6		58	72,2
Т. ст.	6	6	12	4				28	72,5
Итого	10	37	38	46	27	12		170	72,3
1. Пр. пл.		6	5/2	4/2	3/2	2/3		36	
2. Ж. л.	5	5	4	4	3/2	2/3		30	
ОФП: подкачка									
Всего	5	11	14	12	12	12		66	72,9
1. Пр. гр.		3	3	3/2	2			14	
2. Т. ст.		6	6	6/2	4			28	
Наклоны, жим лежа узким хватом									
Всего	9	9	18	6				42	72,5
1. Пр. пл.		6/2	5/2	4/3				34	
2. Ж. л.	5	5	5	4	3/3			28	
Всего	5	17	15	16	9			62	70,6

## 6-я неделя

Средства тренировки	Зоны интенсивности								Парам. нагр.	
	60%	65%	70%	75%	80%	85%	90%	95%		
Пр.	10	18	18	20	9	10	85		КПШ	ОИ, %
Ж. л.	10	10	18	12	9	8	5	72		
Т. ст.	6	6	6	8	6		32			
Итого	10	26	42	36	37	23	15	189		75,1
1. Пр. пл.	5	5/2	4/2	3/2	3/2	2/2	2/2	39		
2. Ж. л.	5	5	4/2	4	3	2/2	1/3	32		
ОФП: подкачка										
Всего	5	10	18	12	9	10	7	71		74,8
1. Пр. гр.		4	4	3/2	3		17			
2. Т. ст.	6	6	6	4/2	3/2		32			
Наклоны, жим стоя										
Всего	6	10	10	14	9		49			76
1. Пр. пл.	5	4	3/2	3/2	2	2/3	29			
2. Ж. л.	5	5	5/2	4/2	3/2	2/2	1/2	40		
Всего	5	10	14	14	12	6	8	69		74,9

## 5-я неделя

Средства тренировки	Зоны интенсивности								Парам. нагр.	
	60%	65%	70%	75%	80%	85%	90%	95%		
Пр.	4	20	28	44	5	2	70		КПШ	ОИ, %
Ж. л.	10	10	10	8	6	8	3	55		
Т. ст.	6	6	12	8			32			
Итого	10	20	36	48	25	13	5	157		73,7
1. Пр. пл.		4	4/2	4/2	3	2	25			
2. Ж. л.	5	5	5	4	3	2	1/3	27		
ОФП: подкачка										
Всего	5	5	9	12	11	5	5	52		75,2
1. Пр. гр.		4/2	3/4				20			
2. Т. ст.	6	6	6/2	4/2			32			
Наклоны, жим лежа узким хватом										
Всего	6	14	24	8			52			73,7
1. Пр. пл.	4	4/2	4/2	3	2		25			
2. Ж. л.	5	5	5	4	3	2/3	28			
Всего	5	9	13	12	6	8	53			72,7

## 4-я неделя

Средства тренировки	Зоны интенсивности								Парам. нагр.	
	60%	65%	70%	75%	80%	85%	90%	95%		
Пр.	5	16	24	16	12	6	2	81		77,5
Ж. л.	10	10	10	8	6	4	5	1	54	72,5
Т. ст.	6	6	6	8	6	2		34		76,2
Итого	10	21	32	38	30	22	13	3	169	75,6
1. Пр. пл.			4	3/2	3/2	2/2	1	21		
2. Ж. л.	5	5	5	4	3	2	1/2	1	27	
Всего	5	5	5	8	9	8	6	2	48	77,2
1. Пр. гр.		4	4/2	3/2	2/2			22		
2. Т. ст.	6	6	6	4/2	3/2	2		34		
Жим стоя										
Всего	6	10	14	14	10	2		56		76,6
1. Пр. пл.		5	4/3	4/3	2/2	2	1/2	1	38	
2. Ж. л.	5	5	5	4	3	2	1/3	27		
Всего	5	10	17	16	7	4	5	1	65	73,6

## 3-я неделя

Средства тренировки	Зоны интенсивности								Парам. нагр.	
	60%	65%	70%	75%	80%	85%	90%	95%		
Пр.	13	18	15	10	4		60		КПШ	ОИ, %
Ж. л.	10	10	10	8	12	4	3	57		72,3
Т. ст.	6	6	6	4	9		31			75,6
Итого	10	16	29	32	31	17	7	148		74,3
1. Пр. пл.		3/2	3/2	3/2	3/2	2/2	2/2	28		
2. Ж. л.	5	5	5	4	3	2/2	1/3	29		
Жим лежа узким хватом										
Всего	5	5	11	10	9	10	7	57		73,4
1. Пр. гр.		3	3/2	3	2		14			
2. Т. ст.	6	6	6	6	4	3/3	31			
Всего	6	12	12	7	11		45			75,9
1. Пр. пл.		4	3/2	3/2	2		18			
2. Ж. л.	5	5	5	4	3/3		28			
Всего	5	5	9	10	15	2	46			73,3

# СПЕЦИАЛИЗАЦИЯ В ПАУЭРЛИФТИНГЕ

Ознакомившись с системой тренировок по пауэрлифтингу, каждый для себя может взять из нее что-то, необязательно используя ее полностью. Например, только жим или только приседания, а можно, конечно, и полностью опробовать систему. Дело в том, что у кого-то дела в приседаниях идут хорошо, а следовательно, и в тягах, и его вполне устраивает система, по которой он тренируется, так как рост результата его устраивает, а вот жим, возможно, отстает. Те атлеты могут взять из программы только систему для жима лежа. Тем более что сейчас проводятся соревнования по жиму лежа вплоть до чемпионатов Европы и мира. Этот вид уже становится самостоятельным видом спорта. И скоро по этому виду спорта будут введены нормативы КМС, МС и МСМК.

Аналогично можно сделать для каждого упражнения. Ведь только постоянный поиск нужной системы может привести к прорыву в результате. А для этого надо не бояться экспериментировать. Но могу заметить, что большинство чемпионов и рекордсменов тренируются по этой системе шестнадцатидневного планирования и по две тренировки в неделю для жима, две для приседания, а одна для спины. Есть, конечно, и отклонения от этой схемы: кто-то по 3—4 раза в неделю приседает, кто-то до 5 раз в неделю жмет — но это, как правило, отклонения от нормы. Чтобы убедиться, что тренировки великих чемпионов мало отличаются друг от друга, да и все различия заключаются лишь в незначительной разнице в КПШ и в ОИ%, я приведу далее несколько схем тренировок великих спортсменов по троеборью. Фамилии я называть не стану по той причине, что еще нередки случаи дикого фанатизма, когда начинающий спортсмен заявляет, что будет тренироваться по системе Э. Козна или Катцмаера либо Лейна и лишь только она одна (эта система) верна. И при этом не считается со своим анатомическим строением. Ведь если любимый чемпион делает тягу в сумо-стиле, то совсем не обязательно, что она тебе подойдет. Аналогично в жиме и приседаниях. Кто-то выполняет трицепсовый жим, кто-то грудной. Нужно либо самому выбрать себе стиль выполнения упражнения, исходя из своего анатомического строения, либо проконсультироваться у специалистов достаточно высокого уровня.

Проанализировав системы и сведя их в график, можно заметить, как мало они отличаются. Единственное, о чем я еще не упомянул, так это то, что системы бывают не только на 16 недель, но и на 14, 12, 10 и 8. Почему? Какую лучше выбрать? Все очень просто. Наилучшей является, как я уже выше отмечал, система долгосрочного планирования на 16 тренировочных недель. Но часто бывает так, что, спланировав результат на 16 недель, вы выполнили план и набрали лучшую форму к первой неделе, выступили в намеченных соревнованиях и узнаете, что следующие соревнования будут через 2—3 месяца, то есть через 8—12 недель. Как быть? По 16-недельному циклу набрать или удерживать форму у вас не получится, а начинать цикл с середины не годится. Вот тут-то и приходят на помощь укороченные тренировочные циклы. Спортсменам, регулярно принимающим участие в со-

## 2-я неделя

Средства тренировок	Зоны интенсивности										Парам. нагр.	
	60%	65%	70%	75%	80%	85%	90%	95%	97,5%	КПШ	ОИ, %	
Пр.	10	10	10	8	6	6	2	1	1	41	79	
Ж. л.	6	6	6	4	6	2	1			53	72	
Т. ст.	10	16	22	26	23	18	6	2	2	31	76,3	
Итого	3	3	3	2/2	1/2	1	1	1	1	125	75,4	
1. Пр. пл.	5	5	5	4	3	2	1/2	1	1	20		
2. Ж. л.	5	5	5	10	9	6	4	1	2	27		
Всего	3	3	3	2/2	1/2	1	1	1	1	47	76,7	
1. Пр. гр.	6	6	6	4	3/2	2	1			11		
2. Т. ст.	6	9	8	8	8	2	1			31		
Всего	3	3	3	2/2	1/3					42	76,5	
1. Пр. пл.	5	5	5	4	3	2/2				13		
2. Ж. л.	5	5	5	8	6	4				26		
Всего	5	8	8	8	6	4				39	71,8	

## 1-я неделя

Средства тренировок	Зоны интенсивности										Парам. нагр.	
	60%	65%	70%	75%	80%	85%	90%	95%	97,5%	КПШ	ОИ, %	
Пр.	10	10	10	8	12	6				29	71,9	
Ж. л.	3	6	3							56	71,8	
Т. ст.	10	16	32	18	14	7				12	70	
Итого	3	3	3	2/2	1/3					97	71,6	
1. Пр. пл.	5	5	5	4	3	2/3	2	1	1	21		
2. Ж. л.	5	5	5	10	9	6	4	3	2/3	28		
Всего	3	3	3	2/2	1					49	72,7	
1. Пр. гр.	3	3	3	2/2	1					8		
2. Т. ст.	3	3	3	10	4					12		
Всего	6	10	4							20	69,5	
1. Ж. л.	5	5	5	4	3/3					28		
Всего	5	5	5	4	9					28	71,3	

революциях, желательно иметь в своем арсенале полный набор укороченных тренировочных планов, которые позволяли бы легко поддерживать и даже поднимать результат в соревновательный период. Они помогут вам удерживать форму и даже, возможно, нарастить результат. Следует только учитывать, что за 8—12 недель рост результата в 5% нереален. А следовательно, необходимо планировать или свой прежний результат, или незначительно больший. Это поможет вам не загнать себя и не травмироваться, поддерживать боевую форму в течение 8 недель. Ведь в начале цикла ОИ% всегда чуть пониже и повышается к концу цикла. Следовательно, вы успеете отдохнуть и вновь в хорошей форме подойти к соревнованиям.

В случае, когда до соревнований далеко или их вообще не предвидится долгое время, то наилучшим является, как я уже отмечал, 16-недельный цикл. Тем более в 16-недельном цикле нагрузка распределена таким образом, чтобы равномерно загрузить необходимые мышцы, и в то же время мышцы своевременно получают отдых, так как эти планы составлены по науке и проверены на спортсменах среднего уровня, дав превосходные результаты.

Вот один из примеров. Один спортсмен обратился ко мне с просьбой, чтобы я помог с тренировочным процессом. Спортсмен среднего уровня, даже юниоре, занимался самостоятельно по журналам и некоторое время не прогрессировал. Я ему предложил план тренировок по силовому троеборью, и результат сразу же "пошел". Прогресс был во всех упражнениях, а в жиме лежа после восьми месяцев тренировок он даже стал чемпионом Москвы. Судите сами.

Среди тренировочных планов чемпионов я хотел бы особо отметить мой удачный план на 12 недель в жиме лежа, составленный в лучших традициях советских тренеров. Я проработал, составляя его, пару сезонов. Ни одна тренировка не повторяется, нагрузка плавно изменяется. Он наиболее удобен и практичен.

Чего не скажешь о планах чемпионов. В них часто легкая тренировка остается неизменной из недели в неделю. Это я считаю большим минусом. Также есть специфическая тренировка в приседаниях — раз в неделю. Большинство она не подходит. Это для МСМК. Как и в тяжелой атлетике МСМК мало выполняют приседаний и тяг. Чем ниже уровень атлета, тем больше времени уделяется вспомогательным упражнениям. Поэтому, конечно, полезно изучать планы чемпионов, пытаться понять их суть, взять как можно больше пользы. Но строить свои один к одному не стоит. Тем более большинство чемпионов не планируют рост результата, а просто стараются подойти к соревнованиям в своей лучшей форме. К примеру, если чемпион имеет лучший присед 300 кг, то он не планирует рост в 5%, а хочет на соревнованиях поднять те же 300 кг. Поэтому он их и принимает за 100%. И хоть чем выше класс атлета, тем труднее удерживать форму, но в то же время лучший свой результат можно восстановить даже тренируясь раз в неделю.

Вот почему планы чемпионов нужно изучать, но не стоит брать на вооружение — рано еще. Перед нами стоит задача не удерживать лучший результат, а увеличивать его, наращивать. Это я к тому, что не следует бездумно копировать планы чемпионов. У них одни задачи, у нас другие. А наш этап тренировок они уже прошли.

## ПРИСЕДАНИЯ

Неделя	Зоны интенсивности, %															ОИ.		КПШ
	62,5	65	67,5	70	72,5	75	77,5	80	82,5	85	87,5	90	92,5	95	%			
1						5/3									75	15		
2			5/3												67,5	15		
3	3				3/3	3									71	15		
4	3			3			3/3								73	15		
5	3			3		3		3/3							75	18		
6		3			3		3		3/3						77	18		
7			3				3			3/3					81	15		
8			3					2				2/3			82	11		
9			2					1				1	1		80	5		
10	3			3		1		1							69	8		
11	3			2			2					1		1	75	9		

## ПРИСЕДАНИЯ

№	Класс	Зоны интенсивности, %															ОИ,		КПШ
		62,5	65	67,5	70	72,5	75	77,5	80	82,5	85	87,5	90	92,5	95	%			
1	I	8														8	62,5	8	
2	I	8															65	8	
3	I		8														67,5	8	
4	I	8		8			8										67,5	16	
5	I	5		5		5		5									70	15	
6	I	5		5		5		5									71	15	
7	I	5		5		5		5									72	15	
8	I	5	5							3							72	14	
9	I	5			5		5		5								72,5	15	
10	I	5			5		5		5								73	15	
11	I	3					2			1							79	9	

# ЖИМ ЛЕЖА

		Зоны интенсивности, %															ОИ,	КПШ
		62,5	65	67,5	70	72,5	75	77,5	80	82,5	85	87,5	90	92,5	95	%		
1	I	8/3		1*												25		
	II	5			5(1*)		5/5									68,5		
2	I	5			5(1*)			5/3								36		
	II	5				3(1*)		3		3/4						26		
3	I	8		8/4		1*										24		
	II	5			5	1*	5/4									41		
4	I	5				5	1*		5/4							31		
	II	5				2	1*	2		2	2/3					76		
5	I	8/3			8/4			1*								18		
	II	5			5	5	1*	5/4								57		
6	I	5			5	5			8/4(1*)							31		
	II	5			3	3			3(1*)		3/3					21		
7	I	8			8/4					1*						41		
	II	5			5	5		5/4	1*							31		
8	I	5			5	5			5/3	1*						26		
	II	5			5	5				1*	2/3					19		
9	I		8				8/4					1*				33		
	II	5			5	5			5/3			1*				26		
10	I	5			5	5					5/3		1*			75		
	II		5				3				5/3					26		
11	I		5				5			3	3/2	1*				18		
	II		5					5			5/3		1*			26		
12	I		5				5			2		2/3	1*			19		
	II		5					3		1	3*	1	(**	1		78,5		

Теперь я хотел бы дать пояснения к этим планам. В них все как и ранее. Но есть небольшие отличия:

1. Цифра со звездочкой. Это значит жим с паузой.
2. В программе по тягам — значок П. Это означает тягу с подставкой.
3. Во всех таблицах не указаны разминочные подходы. Для атлетов среднего уровня и выше их не стоит указывать.

Следует также заметить, что упражнения необходимо выполнять в правильной технике. В жимовых тренировках, даже если и не указано, следует в конце каждой тренировки применять жим с паузой. И как ранее указывалось — все дополнительные упражнения свести к минимуму.

Далее указанные программы тренировок сопровождаются рисунками, которые помогают уяснить их стратегическую сущность. Это поможет атлетам самостоятельно анализировать и составлять себе подобные планы. На рисунках показана динамика изменения максимальных отягощений. Как видно из них, они мало друг от друга отличаются. Сущность их одна — плавный рост

# ЖИМ ЛЕЖА

		Зоны интенсивности, %												ОИ,	КПШ
		67,5	70	72,5	75	77,5	80	82,5	85	87,5	90	92,5	95	97,5	%
1	I	5/4													71
2	II	3/3				2/2									13
3	I	5/4													20
4	II	3/2				3/3									15
5	I	5/4													20
6	II	3/2				3/3									73
7	I	5/4													18
8	II	3/2				3/3									20
9	I	5/4													20
10	II	3/2				3/3									70
11	I	5/4													15
12	II	3/2				3/3									20
13	I	5/4													20
14	II	3/2				3/3									72
15	I	5/4													20
16	II	3/2				3/3									20
17	I	5/4													73,5
18	II	3/2				3/3									20
19	I	5/4													75
20	II	3/2				3/3									14
21	I	5/4													20
22	II	3/2				3/3									76
23	I	5/4													14
24	II	3/2				3/3									20
25	I	5/4													76
26	II	3/2				3/3									14
27	I	5/4													20
28	II	3/2				3/3									77
29	I	5/4													17
30	II	3/2				3/3									20
31	I	5/4													76
32	II	3/2				3/3									14
33	I	5/4													20
34	II	3/2				3/3									76
35	I	5/4													14
36	II	3/2				3/3									20
37	I	5/4													76
38	II	3/2				3/3									14
39	I	5/4													20
40	II	3/2				3/3									76
41	I	5/4													14
42	II	3/2				3/3									20
43	I	5/4													76
44	II	3/2				3/3									14
45	I	5/4													20
46	II	3/2				3/3									76
47	I	5/4													14
48	II	3/2				3/3									20
49	I	5/4													76
50	II	3/2				3/3									14
51	I	5/4													20
52	II	3/2				3/3									76
53	I	5/4													14
54	II	3/2				3/3									20
55	I	5/4													76
56	II	3/2				3/3									14
57	I	5/4													20
58	II	3/2				3/3									76
59	I	5/4													14
60	II	3/2				3/3									20
61	I	5/4													76
62	II	3/2				3/3									14
63	I	5/4													20
64	II	3/2				3/3									76
65	I	5/4													14
66	II	3/2				3/3									20
67	I	5/4													76
68	II	3/2				3/3									14
69	I	5/4													20
70	II	3/2				3/3									76
71	I	5/4													14
72	II	3/2				3/3									20
73	I	5/4													76
74	II	3/2				3/3									14
75	I	5/4													20
76	II	3/2				3/3									76
77	I	5/4													14
78	II	3/2				3/3									20
79	I	5/4													76
80	II	3/2				3/3									14
81	I	5/4													20
82	II	3/2				3/3									76
83	I	5/4													14
84	II	3/2				3/3									20
85	I	5/4													76
86	II	3/2				3/3									14
87	I	5/4													20
88	II	3/2				3/3									76
89	I	5/4													14
90	II	3/2				3/3									20
91	I	5/4													76
92	II	3/2				3/3									14
93	I	5/4													20
94	II	3/2				3/3									76
95	I	5/4													14
96	II	3/2				3/3									20
97	I	5/4													76
98	II	3/2				3/3									14
99	I	5/4													20
100	II	3/2				3/3									76

интенсивности. Есть программы и не с плавным ростом интенсивности. Но это как пример, какие могут существовать программы. А предпочтительнее все же следует отдавать программам с плавным ростом интенсивности. Я советую применять такие — "три шага вперед, два назад".

И еще. Я не рекомендую ни на шаг отступать от

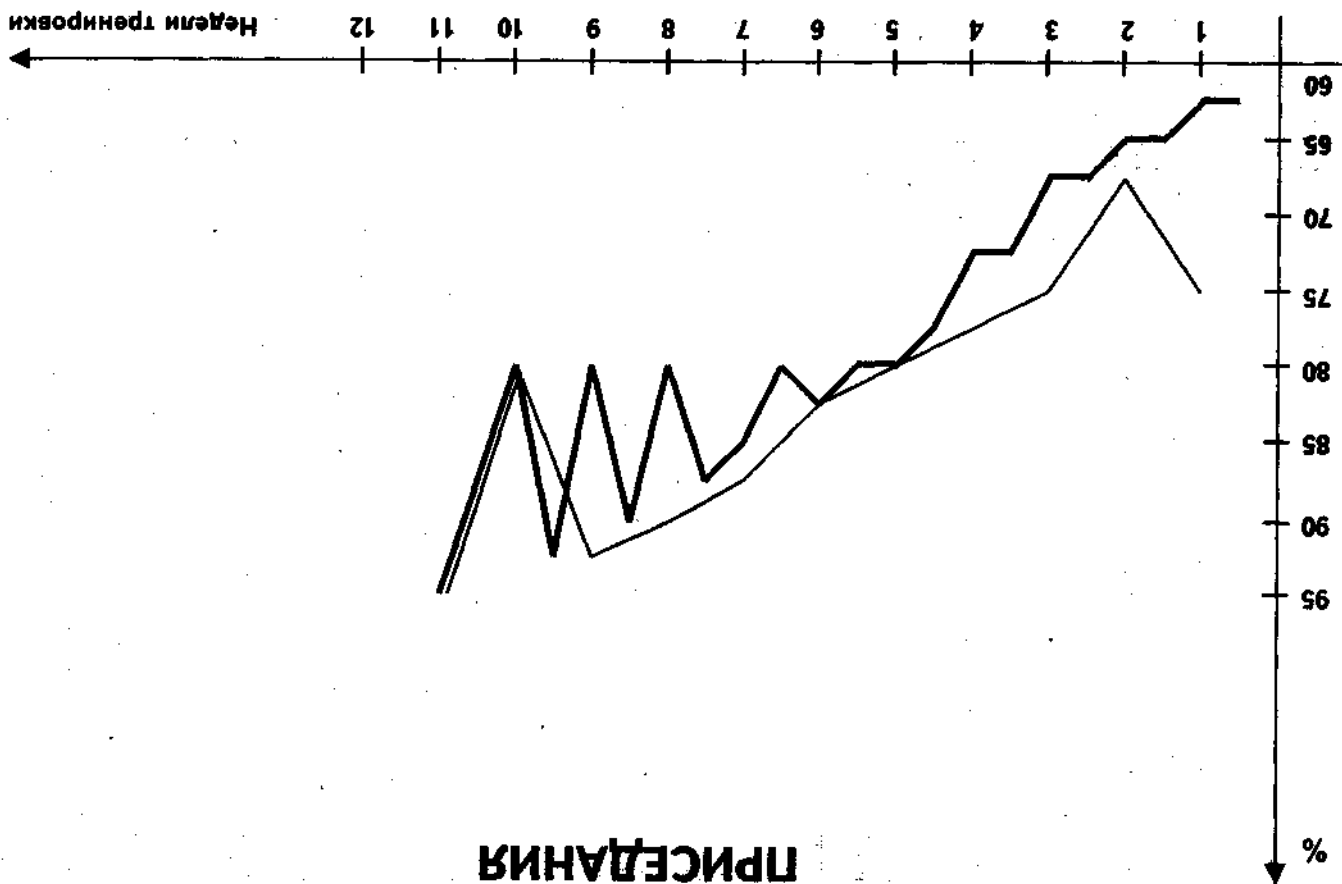
# ЖИМ ЛЕЖА

Ряд	Класс	Зоны интенсивности, %														ОИ, КЛШ	
		62,5	65	67,5	70	72,5	75	77,5	80	82,5	85	87,5	90	92,5	95	%	
1	I	3			5/4											23	
	II	3			2		6/4									72,5	
2	I	3			5/4											23	
	II	3			2		6/4									72,5	
3	I	3			5/4											23	
	II	3			2		6/4									74	
4	I	3			5/4											23	
	II	3		3			2		5/4							74,5	
5	I	3			5/4											23	
	II	3		3			2		5/4							74,5	
6	I	3			5/4											23	
	II	3		3					5/4							75	
7	I	3			5/4											23	
	II	3		3			2			5/4						75	
8	I	3			5/4											23	
	II	3		3			2		2		3/3					73	
9	I	3			5/4											23	
	II	3		2			2		2		3/3					73	
10	I	3			2				1							70	
	II	3		2								2				9	
	I	3			2							1				78	
	II	3												3/1		10	

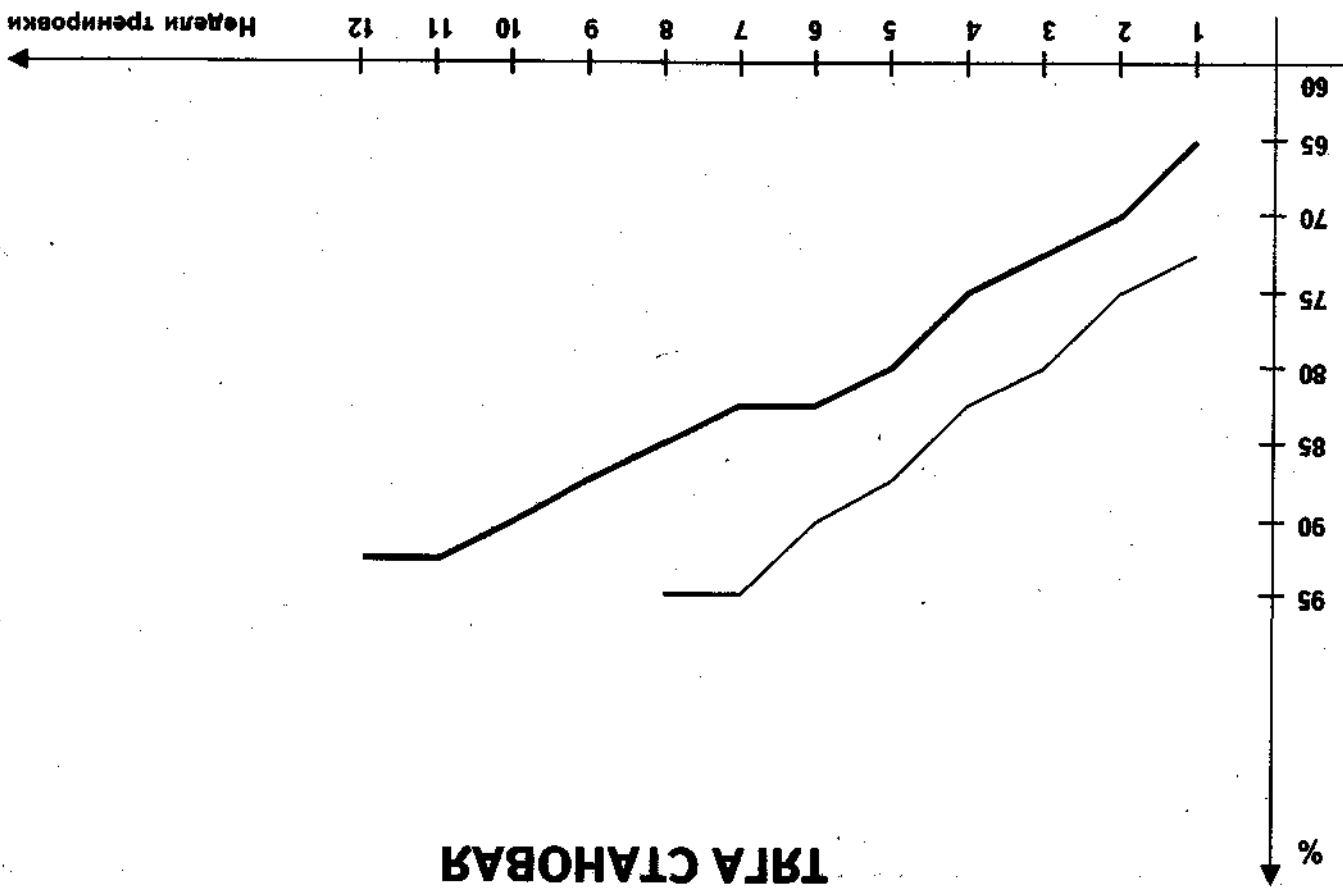
# ТЯГА СТАНОВАЯ

Ряд	Класс	Зоны интенсивности, %														ОИ, КЛШ	
																%	КЛШ
		62,5	65	67,5	70	72,5	75	77,5	80	82,5	85	87,5	90	92,5	95		
1	8n	8														64	16
2	8n				8											66	16
3	8n	+				8										67,5	16
4	8n				5n		8									69	21
5	8n				5n			5								69	18
6	8n				5n				5							70	18
7	5n					5n				5						72,5	15
8	5n			5n			Max n			3						72	>13
9	5n			5n			Max n				3					72	>13
10	5n			5n			Max n					3				72,5	>13
11	5n				5n			3n			3				3	75	19
12	5				3			3		2				2		74	15

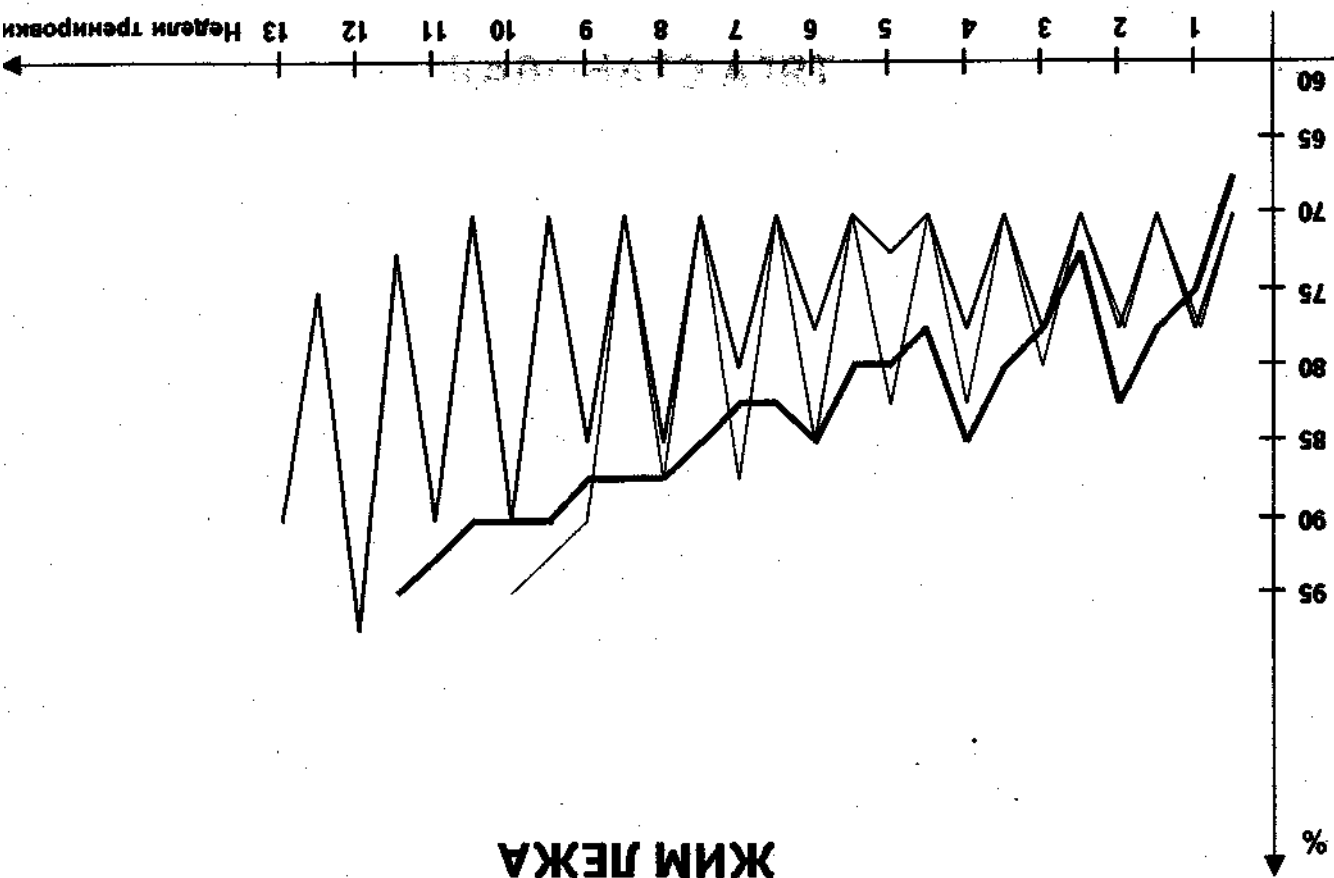
# ПРИСЕДАНИЯ



# ТЯГА СТАНОВАЯ



# ЖИМ ЛЕЖА



## ТЯГА СТАНОВАЯ

Неделя	Зоны интенсивности, %												ОИ,		КПШ
	62,5	65	67,5	70	72,5	75	77,5	80	82,5	85	87,5	90	92,5	95	
1	3				2/4										70 11
2	3					2/4									72 11
3	3							2/4							75 11
4	3								2/4						77 11
5	3					3				2/2					76 10
6	3							3				2/2			79 10
7			3			3			3					2/2	81 13
8			3				3				3			2/2	83 13

А как же, спросите вы, способность самостоятельно анализировать и на основе предложенных планов самостоятельно составлять свой? Пожалуйста, в путь. Ищите, импровизируйте, но вся ответственность за переутомление, травмы или застой ляжет полностью на вас. Выбирайте сами — идти по готовому или рисковать, но искать свой путь. Во всех случаях желаю вам удачи.

## “ХИМИЯ”

Это один из самых спорных разделов. Одно только бесспорно — без достижений фармакологии невозможно достичь мастерства. Это однозначно. Ни в одном виде единоборств, ни в тяжелой атлетике, ни в пауэрлифтинге, ни в культуризме, ни в каком-либо виде легкой атлетике, велоспорте и других видах спорта. Даже в шахматах спортсмены принимают какие-либо препараты, активизирующие умственный процесс. Так что без “химии” никуда. Все упирается только в одно: что и сколько. Ведь сейчас столько препаратов анаболических стероидов, что одно перечисление может занять страницу. У всех них приблизительно одинаковые показания к применению и противопоказания. И начинающие атлеты мечутся среди всего этого разнообразия. В их рядах ходят слухи, что, мол, этот препарат лучше, а тот хуже, что после приема этого есть какие-то вредные последствия, а после приема другого их нет или они минимальны. Сейчас издано множество прекрасных руководств по анаболическим стероидам и другим препаратам не стероидной группы. В этих руководствах подробно описаны и классифицированы все виды анаболических стероидов. Подробно расписаны показания и противопоказания, возможные нежелательные последствия, а также указаны препараты и способы их применения с целью ослабления нежелательных последствий и побочных действий после приема анаболических стероидов. В некоторых изданиях даже приведены подробно схемы употребления этих препаратов. Что я могу сказать по этому поводу? Это, конечно, прекрасно, что появилось много изданий по анаболическим стероидам, чтобы атлеты могли легко ориентироваться во всем многообразии препаратов. А не только по справочнику Машковского “Лекарственные средства” и со слов “все-знающих” товарищей. Среди этих изданий можно отметить брошюры Буланова

“Анаболические стероиды” и Остапенко “Почти что все об анаболических стероидах”. Но возникает вопрос: а нужно ли все это многообразие стероидов? Я могу привести один пример. Как-то я со своим товарищем, начинающим культуристом, со стажем занятий месяца в три, встретил на концерте на трибунах стадиона знакомого мастера спорта международного класса. Фамилию его по понятным причинам указывать не буду, хотя дело было в конце восьмидесятых, и он к тому времени уже несколько лет как оставил спорт. Так вот, во время непринужденной беседы о том о сем мой друг задал вопрос “международнику”: “Что лучше — ретаболил или нераболл?” “Международник” удивленно посмотрел и ответил: “Юный мой друг, для меня эти названия новы. Мы в свое время мировые рекорды ставили с помощью одного лишь “метана”. А как известно, мировые рекорды конца семидесятых — начала восьмидесятых настолько высоки, что они даже и не мечтают нынешние тяжелоатлеты. И все они достигнуты с помощью “метана” — метандростенолона. Так стоит ли блуждать среди всего разнообразия импортных препаратов, если есть препарат, с помощью которого установлены сотни мировых рекордов по тяжелой атлетике, до сих пор кажущиеся недостижимыми? Десятки тысяч людей с его помощью получили звания мастеров спорта и мастеров спорта международного класса. И не только в тяжелой атлетике. Да и достижения нашей советской школы тяжелой атлетики служат гарантией качества этого препарата — метандростенолона. Когда я только начал заниматься тяжелой атлетикой, я задал вопрос одному известному тренеру: “Не вредно ли потребление “химии”?” На что он мне ответил, что курить, пить, переедать, недосыпать — тоже вредно. А если в меру, то ничего страшного не случится.

И цель этой статьи не учить вас, что вредно, а что нет. Это вы можете и без меня узнать из специальной литературы. Хотя бы из книг Баранова и Остапенко. А моя цель — наставить на истинный путь тех, кто все же решил пойти по пути употребления анаболических стероидов. Научить, как правильно употреблять анаболические стероиды, чтобы достичь максимального эффекта и в то же время максимально уменьшить побочные действия для тех, кто решил достичь мастерства и ставит перед собой высокие цели.

Как вы уже поняли из тренировочного плана, с таким объемом нагрузки, да еще и пять раз в неделю своими силами не справиться. Необходимо фармакология. И самый главный препарат — метандростенолон. Его еще называют “хлеб штангиста”, но это касается и пауэрлифтинга. Метандростенолон должен присутствовать в рационе атлета круглый год, независимо от того, употребляете ли вы другие препараты или нет. И лишь на летний период, месяца на два (июнь, июль), его употребление можно прекращать. А теперь я познакомлю вас с принципами и схемами употребления метандростенолона. Могу заметить, что все, что я здесь пишу, записано со слов заслуженных ведущих тренеров и спортсменов международного класса. Так что никакая самодеятельность вам не грозит. А фамилий и имен тренеров и спортсменов я не называю потому, что идет борьба с допингом и я не хотел бы бросать тень на известных людей. Хотя каждому известно, что даже звания мастера спорта без “химии” не достигнешь.

Занимаясь по планам, описанным выше, “всухую”, то есть без “химии”,

уже к восьмой-девятой неделе вы заметите, что начали бурсовать. То есть уже не справляетесь с возрастающей нагрузкой. Следовательно, приходится пересматривать запланированный результат в сторону уменьшения. Если же продолжать упорствовать и пытаться выполнять план любой ценой, то вполне вероятно сильнейшее переутомление, перегрузка сердечно-сосудистой системы или же травма опорно-двигательного аппарата из-за постоянного невосстановления организма. Поэтому, занимаясь по вышепредложенным планам, необходимо и принимать метандростенолон по схеме, специально составленной для этих планов.

Самый главный принцип в употреблении метандростенолона — это то, что максимальная доза составляет одну таблетку в день на десять килограммов собственного веса. Значит, при весе 80 кг ваша максимальная доза составит 8 таблеток в день. Но этого максимума она достигает в последние недели тренировочного цикла. А начинать необходимо в средних и тяжелых категориях с трех штук в день, а в легких — с двух штук в день. Десять дней вы едите метандростенолон, потом пять дней перерыв. Добавляете одну таблетку к предыдущей дозе и едите еще десять дней, и снова пять дней перерыв. И так добавляете к предыдущей дозе по одной таблетке, пока не достигнете максимума. И повторяете максимальную дозу по десять дней с пятидневными перерывами столько раз, сколько потребуется до окончания цикла. Затем один месяц отдыха от "химии" и опять повторяете курс. Курс приема метандростенолона повторяется столько раз, сколько раз вы будете выполнять цикл тренировок. Схематично это будет выглядеть так, к примеру, для атлета с собственным весом 80 кг:

Дни	Штук в день	
10	3	1 месяц
5	—	
10	4	
5	—	
10	5	2 месяца
5	—	
10	6	
5	—	
10	7	3 месяца
5	—	
10	8	
5	—	
10	8	4 месяца
5	—	
10	8	

После трех месяцев вы дошли до своего максимума при весе 80 кг. Дальше дозу увеличивать нельзя, и продолжаете с максимальной дозой до окончания цикла. Затем один месяц перерыв. И снова курс повторяется. Если вы занимаетесь тяжелой атлетикой или пауэрлифтингом по ранее приведенным схемам и принимаете метандростенолон по указанной схеме, то 100%, что вы достигнете реально запланированного результата.

Тем же атлетам, которые принимают ретаболил, сустанон, тестэнат и другие препараты, могу порекомендовать другую схему приема метандростенолона, так как в любом случае метандростенолон является основой всего, "хлеб" для атлетов. И как без хлеба немислим прием пищи, так и без метандростенолона невозможен прием других стероидных препаратов, если хотите достигнуть результата. Он дополнит и усилит их действия. Хотя, это я хочу особо отметить, усилятся и побочные действия от приема такого "коктейля". А схема такова, что в течение пятнадцати дней вы принимаете в первый день одну таблетку, во второй день две таблетки, в третий день три таблетки, в четвертый — две таблетки, в пятый — одну таблетку, в шестой — две и так далее.

1—2—3—2—1—2—3—2—1—2—3—2—3—2—1—2—3

Затем следует перерыв пять дней. После этого повторяется 15-дневный курс. И так круглый год, с летним перерывом. В среднем выходит по две таблетки в день, это, согласитесь, щадящая доза. Правда, на фоне метандростенолона вы употребляете другие стероидные препараты.

Перед вами две схемы употребления метандростенолона. Но если за вторую нельзя поручиться на 100%, так как неизвестно, что и в каких количествах вы вкупе с ним принимаете, то первая схема — "аерняк" на 100%. Она и проверена, и опробована, и составлена специально для этих тренировочных планов.

Следует также сказать, что помимо метандростенолона на протяжении всего года следует принимать препараты, которые снижают токсическое воздействие на печень. Таких препаратов сейчас много. Но основные: Лив 52, Карсил, Легалон, Эссенциале-форте.

Также обязателен прием поливитаминных комплексов. Любых. Хочу только заметить, что наши, отечественные, поливитаминные комплексы, такие, как Ундевит, Декамевит, Глутамевит, Компливит, Квадевит и другие, ничем не уступают по качеству импортным и даже лучше их. А по цене на порядок ниже. Витамины можно принимать, в десятки раз превышая указанные дозы. Вреда от них, кроме аллергических реакций, никакого. А излишек их выводится из организма с жидкостью.

Выполняя тренировочные планы, принимая метандростенолон и поливитамины без всякой самодеятельности, вы можете достигнуть высоких соревновательных уровней.

№	60	65	70	75	80	85	90	95	97,5
100	60	65	70	75	80	85	90	95	97,5
105	62,5	67,5	72,5	77,5	85	90	95	100	102,5
110	65	72,5	77,5	82,5	87,5	92,5	100	105	107,5
115	70	75	80	85	92,5	97,5	102,5	110	112,5
120	72,5	77,5	85	90	95	102,5	107,5	115	117,5
125	75	80	87,5	95	100	105	112,5	120	122,5
130	77,5	85	90	97,5	105	110	117,5	125	127,5
135	80	87,5	95	100	107,5	115	122,5	127,5	132,5
140	85	90	97,5	105	112,5	120	125	132,5	137,5
145	87,5	95	102,5	110	115	122,5	130	137,5	142,5
150	90	97,5	105	112,5	120	127,5	135	142,5	145
155	92,5	100	107,5	117,5	125	132,5	140	147,5	150
160	95	105	112,5	120	127,5	135	145	152,5	155
165	100	107,5	115	125	132,5	140	147,5	155	160
170	102,5	110	120	127,5	135	145	152,5	162,5	165
175	105	115	122,5	130	140	150	157,5	165	170
180	107,5	117,5	125	135	145	152,5	162,5	170	175
185	110	120	130	140	147,5	157,5	167,5	175	180
190	115	122,5	132,5	142,5	152,5	162,5	170	180	185
195	117,5	125	137,5	145	155	165	175	185	190
200	120	130	140	150	160	170	180	190	195
205	122,5	132,5	142,5	155	165	175	185	195	200
210	125	135	147,5	157,5	167,5	177,5	190	200	205
215	130	140	150	160	172,5	182,5	192,5	205	210
220	132,5	142,5	155	165	175	187,5	197,5	210	215
225	135	145	157,5	170	180	190	202,5	215	220
230	137,5	150	160	172,5	185	195	207,5	217,5	225
235	140	152,5	165	175	187,5	200	212,5	222,5	230
240	145	155	167,5	180	192,5	205	215	227,5	235
245	147,5	160	172,5	185	195	207,5	220	232,5	237,5
250	150	162,5	175	187,5	200	212,5	225	237,5	245
255	152,5	165	177,5	190	205	217,5	230	242,5	247,5
260	155	170	182,5	195	207,5	220	235	247,5	252,5
265	160	172,5	185	197,5	212,5	225	237,5	250	257,5
270	162,5	175	190	202,5	215	230	242,5	252,5	262,5