

Дейв Гудин (Dave Goodin)

ФАЗА ПАУЭРЛИФТИНГА

Вопросы и ответы

Вопрос: Я хотел бы выполнить пауэрлифтерский цикл, а потом вновь вернуться к бодибилдингу, но не уверен в том, как составить программу. Недавно мой тренировочный напарник вспомнил, что в одной из своих статей Вы рассказывали о том, как увеличивали веса в приседаниях, жима лежа и мертвых тягах на каждой неделе. Не могли бы вы вновь объяснить эту технику?

Ответ: Без проблем. Недельные веса для пауэрлифтерских упражнений я вычисляю следующим образом. Первую неделю я начинаю с 10-повторного

максимума - для приседаний это составит 140 килограмм. Я знаю, что моя реальная цель, которую я смогу достичь – это 235 килограмм. Поэтому я делю разницу – 95 – на 9, поскольку цель будет достигнута на десятой неделе, и получаю результат 10,5.

Таким образом, я начинаю первую неделю со 140 килограмм и на каждой последующей неделе прибавляю по 10 килограмм. В итоге на десятой неделе в рабочих сетах я буду использовать 230 килограмм. И если все будет хорошо, то в намеченный день я могу попробовать поднять более 235 килограмм. А вот как выглядит моя недельная схема для всех трех упражнений:



Модель: Дейв Гудин (Dave Goodin) / Невье (Nevieux)

ВСЕРЬЁЗ И НАДОЛГО



ЖИДКИЕ ПРОДУКТЫ

-НОВЫЙ ПИК ТРЕНИРОВОК!

Сергей Огородников
мистер ЮНИВЕРС
среди профессионалов



L-КАРНИТИН + ГУАРАНА

СЖИГАТЕЛЬ ЖИРА

Активная жиросжигающая формула, стимулирующая обмен веществ и способствующая переработке лишнего жира в полезную энергию!

800 мг гуараны, 1000 мг L-карнитина и комплекс необходимых витаминов в одном флаконе!

ГУАРАНА

Натуральный растительный источник кофеина - поддержит высокий энергетический уровень организма во время интенсивных нагрузок!

1600 мг экстракта гуараны в одном флаконе!

L-КАРНИТИН

Высокоэффективная жидкая форма активно преобразует лишний жир в полезную энергию!

1500 мг жидкого L-карнитина в каждом флаконе!

ФАКТОР ВОССТАНОВЛЕНИЯ

Эффективно восстановит физическую и умственную работоспособность после тяжёлых физических нагрузок, повышает выносливость.

1000 мг концентрата сока лимонника, 1000 мг таурина в одном флаконе!

www.sportservice.ru

www.21power.ru

тел./факс: (499) 968-6240

Голограмма XXI POWER - гарантия подлинности продукции фирмы XXI POWER



	Приседания /мертвые тяги	Жимы лежа
Неделя 1	140	100
Неделя 2	150	105
Неделя 3	160	110
Неделя 4	170	115
Неделя 5	180	120
Неделя 6	190	125
Неделя 7	200	130
Неделя 8	210	135
Неделя 9	220	140
Неделя 10	230	145
Целевой день	235	150

В этих пауэрлифтерских упражнениях я обычно сначала выполняю три разминочных подхода, в которых постепенно увеличиваю вес, а затем перехожу к трем рабочим, каждый из которых получается отказным. Затем я уменьшаю вес и напоследок выполняю сжигающий сет из 12 повторений.

Я тренируюсь три раза в неделю, выполняя каждый раз одно из трех главных упражнений. Вот как я составил свою последнюю пауэрлифтерскую фазу:

Понедельник: приседания
Среда: жимы лежа

Пятница: мертвые тяги

Естественно, после выполнения главного мощного упражнения я перехожу к вспомогательным. К примеру, в понедельник я выполняю жимы ногами или гакк-приседания, а также тренирую бицепсы бедер и икры. По средам после жимов лежа я выполняю жимы на наклонной скамье, плюс прорабатываю дельтовидные мышцы и бицепсы. В пятницу после мертвых тяг я выполняю частичные мертвые тяги в силовой раме, после чего идет дополнительная работа для спины, трицепсов и несколько подходов для пресса.

Мне нравится, что Вы хотите включить в свой тренинг пауэрлифтерскую фазу - это хорошая стратегия. Более того, я настоятельно рекомендую заниматься пауэрлифтингом всем участвующим в соревнованиях бодибилдерам, поскольку это поможет прибавить мышц всей фигуре и придаст мускулатуре более плотный вид.

Кроме того, после хорошей пауэрлифтерской фазы Вы сможете поднимать более тяжелые веса во время бодибилдерских тренировок, что, в свою очередь, ускорит получение необходимых результатов. Большой суммарный вес скажется и на других упражнениях, когда Вы вернетесь к использованию умеренного или высокого числа повторений.

Тренируйтесь усердно и питайтесь чисто. **IM**



Модель: Дэйв Гудин (Dave Goodin) / Невье (Nevie)

ВСЕ ДЛЯ ФИТНЕС БАРОВ

ВЕДУЩИЕ ФИТНЕС БРЕНДЫ



**Бесплатная
доставка заказов**



**Только сертифицированные
продукты**

Выполнение в кратчайшие сроки
Помощь в оформлении
Рекламная поддержка
Квалифицированный персонал

тел.: (499) 968-6240

www.sportservice.ru

