Краткое изложение основ методики   
и некоторых систем тренировок в пауэрлифтинге.

Июль, 2012 год.   
Эта методика силовой подготовки спортсменов в пауэрлифтинге основывается на определённом представлении о реальных природных возможностях организма и некоторых законах его существования.   
Каждый человек по своим генетическим и прочим факторам обладает конкретными, но разными силовыми возможностями, которые никогда не используются в полной мере в обычной жизни, так как природой в целях безопасности для существования организма установлен относительно невысокий допустимый уровень их использования.   
Центральная нервная система (ЦНС) контролирует соответствие ответной реакции на внешние раздражители в пределах этого допустимого уровня. Превышение его возможно только при возникновении экстремальных стрессовых ситуаций. В этих случаях организм может использовать резерв своих силовых возможностей и даже предельно их проявить, но это становится опасным для его существования. Такое проявление предельных возможностей может длиться только очень короткое время, так как быстро наступает нервное истощение.

Гибкая реакция ЦНС на различные внешние воздействия является одним из основных природных свойств организма. Таким образом он приспосабливается к изменениям окружающей среды и развивает необходимые качества для существования в новых условиях.   
Применительно к спортивной деятельности это означает, что при увеличении физической нагрузки ЦНС посылает к мышцам адекватный более сильный импульс, чтобы возможно было выполнить действие. Приближение такой нагрузки к допустимому уровню силовых возможностей заставляет ЦНС изменять его, отодвигать выше. Таким образом в результате длительного постоянного воздействия большой нагрузкой происходит приспособление организма к новым условиям существования, он становится физически более развитым и готовым выполнять более тяжёлую работу.   
В этом и заключается основная цель силовой подготовки спортсменов. И достигнуть её эффективнее всего воздействием на организм нагрузками, приближёнными к допустимому уровню силовых возможностей.

Другой существенной составляющей методики силовой подготовки является режим воздействия нагрузок на организм спортсмена.   
В нашем мире во всём наблюдается определённая ритмичность. И у человека с рождения биологические процессы проходят в таком ритме, который создаётся окружающими его условиями, например, сменой дня и ночи. Для поддержания нормального существования ему необходимо соблюдать определённый режим. Он не может постоянно бодрствовать, получая различные физические и психологические воздействия извне. Ему требуется отдых для восстановления. А при повышении нагрузок соответственно и отдыха нужно больше по времени.   
Было установлено, что для полного восстановления в период активного физического труда организму достаточно от 48 до 72 часов. После этого он может выполнять работу в таком же объёме, как и раньше, не перегружаясь. Именно это используется в различных видах спорта для развития специальных качеств, так как правильно установленный режим тренировочных нагрузок помогает быстрее совершенствоваться и достигать лучших результатов. А вот отдых больше оптимального приводит к тому, что эффект от полученной последней тренировки начинает пропадать и организм постепенно возвращается в своё первоначальное состояние. То есть исправно действует природный механизм экономии сил и энергии: когда нет необходимости переносить повышенные нагрузки, то пропадает потребность держать все части тела в готовности и тратить зря внутренние ресурсы.   
О спортивном режиме, как известно, говорят все тренеры, так как в любом виде спорта присутствуют физические или другие повышенные воздействия на организм.   
Основные сведения, используемые в составлении тренировок.   
  
  
Исходя из взятых за основу положений, а также теоретической базы и практического опыта, определились конкретные исходные данные, которые возможно применять в силовой подготовке спортсменов в движениях пауэрлифтинга.   
Практика показывает, что оптимальный шаг для расчёта тренировочных весов составляет примерно 4% от своего максимума в движении. Применяя такой шаг, можно распределить все реально используемые веса в диапазоне от 20% до 100% на такие уровни нагрузок:   
1-й уровень = 20, 24, 28 (%),   
2-й уровень = 32, 36, 40 (%),   
3-й уровень = 44, 48, 52 (%),   
4-й уровень = 56, 60, 64 (%),   
5-й уровень = 68, 72, 76 (%),   
6-й уровень = 80, 84, 88 (%),   
7-й уровень = 92, 96, 100 (%),   
И дополнительный 8-й уровень = 104-112% для выполнения полуседов, дожимов и дотяг.   
Количество повторений с весами на каждом уровне разное, с постепенным уменьшением:   
- на 1-м уровне – 8 повторений, на 2-м – 7, на 3-м – 6, на 4-м – 5, на 5-м – 4, на 6-м – 3, на 7-м – 1 или 2 повторения (в зависимости от готовности),   
- на 8-м уровне по опыту вполне достаточно выполнять по 2 повторения.

Уровни с 1-го по 4-й не представляют трудностей и поэтому являются только подготовительными (или, как чаще называют, разминочными).   
Следующие уровни – основные. Различные варианты распределения этих уровней в тренировочном периоде позволяет создавать фактически неограниченное количество систем подготовки (некоторые из них будут показаны дальше). Это представляется удобным для составления систем, учитывающих индивидуальность спортсмена.   
На основных уровнях разная степень нагрузки. Обозначим их так: М (малая) – 5 уровень, С (средняя) – 6 уровень, Б (большая) – 7 уровень.   
Количество подходов: до основных весов выполняется по одному подходу на каждом уровне, а с основными весами предпочтительнее выполнять 3-4 подхода.   
Для тренировок с М нагрузкой подготовительные подходы выполняются с первыми весами в уровнях, для тренировок с С нагрузкой – со вторыми весами, для тренировок с Б нагрузкой – с третьими весами.   
Тогда общий вид тренировок с М, С и Б нагрузками будет такой:   
- 20%, 32%, 44%, 56%, М,    
- 24%, 36%, 48%, 60%, 72%, С,   
- 28%, 40%, 52%, 64%, 76%, 88%, Б.   
Теперь этот общий вид можно показать вместе с подходами и повторениями:   
- 20/8, 32/7, 44/6, 56/5, М (3-4 подхода по 4 повторения),   
- 24/8, 36/7, 48/6, 60/5, 72/4, С (3-4 подхода по 3 повторения),   
- 28/8, 40/7, 52/6, 64/5, 76/4, 88/3, Б (3-4 подхода по 1-2 повторения).   
  
Используя эти простые и конкретные исходные данные, каждый в состоянии самостоятельно составлять подходящие для себя и своих условий системы занятий для совершенствования и увеличения силовых показателей.   
Основные системы, которые уже давно используют многие спортсмены, и ещё некоторые будут показаны в следующем разделе в новом виде с использованием уровней нагрузки.   
Только сначала немного необходимых пояснений по записям в описании систем:    
- вес везде указан в процентах,   
- запись, например, 68/4 – над чертой вес в процентах, под чертой количество повторений (подход один),   
- запись, например, 68/3х4 – под чертой 3 подхода по 4 повторения,   
- запись, например, 68(3 сек)/2х3 – в скобках указана пауза (в жиме лёжа на груди) в каждом повторении,   
- запись, например, 68/до 6 – означает, что с этим весом надо выполнить не больше 6 повторений. Некоторые системы тренировок в пауэрлифтинге (коротко).   
  
1. Интуитивная.   
Используется для любых упражнений.   
Последовательность тренировок: С – М – Б (микроцикл).   
Основной вид тренировок:   
С = 24/8, 36/7, 48/6, 60/5, 72/4, С (80-88%, 4х3),   
М = 20/8, 32/7, 44/6, 56/5, М (68-76%, 4х4),   
Б = 28/8, 40/7, 52/6, 64/5, 76/4, 88/3, Б (92-100%, 4х1-2).   
Принцип выполнения подходов на основные веса:   
- обязательный подход на первый вес в интервале (С = 80%, М = 68%, Б = 92%),   
- в следующих подходах можно увеличивать вес в пределах интервалов или не увеличивать в зависимости от самочувствия.   
Микроциклы повторяются с увеличением весов там, где удаётся выполнять основные подходы по всему интервалу.   
Проходки до максимума выполняются раз в 3-4 недели.

2. Жим №1 УН.   
Жимовая система.   
Цикл состоит из 12 тренировок:   
1). 24/8, 36/7, 48/6, 60/5, 72/4, 80/3, 88/3, 80/2х3, 72(3 сек)/2х3-4,   
2). 28/8, 40/7, 52/6, 64/5, 76/4, 84/3, 92/2, 96/1, 80/2х4, 72(3 сек)/2х3-4,   
+ дожимы: 100/2, 104/2, 108/2   
3). 28/8, 40/7, 52/6, 64/5, 76/4, 84/3, 92/3, 80/2х5, 72(3 сек)/2х3-4,   
4). 28/8, 40/7, 52/6, 64/5, 76/4, 84/3, 92/2, 96/1, 100/1, 84/2х3, 76(3 сек)/2х3-4,   
+ дожимы: 104/2, 108/2х2   
5). 28/8, 40/7, 52/6, 64/5, 76/4, 84/3, 92/3, 84/2х4, 76(3 сек)/2х3-4,   
6). 28/8, 40/7, 52/6, 64/5, 76/4, 84/3, 92/2, 96/2, 84/2х5, 76(3 сек)/2х3-4,   
7). 28/8, 40/7, 52/6, 64/5, 76/4, 84/3, 92/2, 96/2, 100/1, 88/2х3, 80(3 сек)/2х3,   
+ дожимы: 104/2, 108/2, 112/2   
8). 28/8, 40/7, 52/6, 64/5, 76/4, 84/3, 92/3, 96/2, 88/2х4, 80(3 сек)/2х3,   
9). 28/8, 40/7, 52/6, 64/5, 76/4, 84/3, 92/3, 96/2, 100/1, 92/2х3, 84(3 сек)/2х3   
10). 28/8, 40/7, 52/6, 64/5, 76/4, 84/3, 92/3, 96/2, 100/1, 92/2х3, 84(3 сек)/2х3,   
+ дожимы: 108/2, 112/2х2   
11). 20/8, 32/7, 44/6, 56/5, 68/4, 72/3х4,   
12). 28/8, 44/6, 60/5, 72/4, 80/3, 88/2, 92/1, 96/1, 100/1, и дальше проходка до максимума.

3. Стандарт.   
Может использоваться для любых упражнений.   
Цикл – 9 тренировок:   
1). 20/8, 32/7, 44/6, 56/5, 68/4х4, 68/до 6,   
2). 28/8, 40/7, 52/6, 64/5, 76/4, 88/3, 92/2, 96/3х1,   
+ дожимы: 100-108/3х2   
3). 24/8, 36/7, 48/6, 60/5, 72/4, 80/3, 88/3х3, 88/до 5,   
4). 20/8, 32/7, 44/6, 56/5, 68/4, 72/3х4, 72/до 6,   
5). 28/8, 40/7, 52/6, 64/5, 76/4, 88/3, 92/2, 96/1, 100/2х1,   
+ дожимы: 104-112/3х2   
6). 20/8, 32/7, 44/6, 56/5, 68/4, 76/3х4, 76/до 6,   
7). 28/8, 40/7, 52/6, 64/5, 76/4, 88/3, 92/2х2, 92/до 4,   
8). 20/8, 32/7, 44/6, 56/5, 68/4х4,   
9). 28/8, 44/6, 60/5, 72/4, 80/3, 88/2, 92/1, 96/1, 100/1, и дальше проходка до максимума,   
+ дожимы: 108-112/3х2

4. Перспектива.   
Жимовая система.   
Цикл – 10 тренировок:   
1). 20/8, 32/7, 44/6, 56/5, 68/4х4,   
2). 24/8, 36/7, 48/6, 60/5, 72/4, 84/3, 88/3, и дальше, прибавляя по 2,5 кг, пройти до предела по 3 повторения,   
3). 20/8, 32/7, 44/6, 56/5, 68/4х4,   
4). 24/8, 36/7, 48/6, 60/5, 72/4, 76/4, 80/4, и дальше, прибавляя по 2,5 кг, пройти до предела по 4 повторения,  
5). 20/8, 32/7, 44/6, 56/5, 68/4х4,   
6). 28/8, 40/7, 52/6, 64/5, 76/4, 88/3, 92/2, и дальше, прибавляя по 2,5 кг, пройти до предела по 2 повторения,   
7). 20/8, 32/7, 44/6, 56/5, 68/4х4,   
8). 20/8, 32/7, 44/6, 56/5, 68/5, 76/5, и дальше, прибавляя по 2,5 кг, пойти до предела по 5 повторений,   
9). 20/8, 32/7, 44/6, 56/5, 68/4х4,   
10). 28/8, 44/6, 60/5, 72/4, 80/3, 88/2, 92/1, 96/1, 100/1, и дальше проходка до максимума.

5. Жим №2 УН.   
Жимовая система.   
Цикл – 8 тренировок:   
1). 24/8, 36/7, 48/6, 60/5, 72/4, 80/3, 84/3х5,   
2). 28/8, 40/7, 52/6, 64/5, 76/4, 84/3, 88/3, 92/2х2, 88/2х3,   
3). 24/8, 36/7, 48/6, 60/5, 72/4, 80/3, 84/3, 88/4х3,   
4). 24/8, 36/7, 48/6, 60/5, 72/4, 80/3, 84/5х5,   
5). 28/8, 40/7, 52/6, 64/5, 76/4, 84/3, 88/3, 92/3х3, 88/3х3,   
6). 24/8, 36/7, 48/6, 60/5, 72/4, 80/3, 84/3, 88/5х3,   
7). 20/8, 32/7, 44/6, 56/5, 68/4х4,   
8). 28/8, 44/6, 60/5, 72/4, 80/3, 88/2, 92/1, 96/1, 100/1, и дальше проходка до максимума. 

6. Волна.  
Для всех упражнений.   
Состоит из 9 тренировок.   
Последовательность: С – М – Б.   
Для жим лёжа:   
1). С1 = 24/8, 36/7, 48/6, 60/5, 72/4, 80/4х3,   
2). М1 = 20/8, 32/7, 44/6, 56/5, 68/4х4,   
3). Б1 = 28/8, 40/7, 52/6, 64/5, 76/4, 88/3, 92/4х2,   
+ дожимы: 100-108/3х2,   
4). С2 = 24/8, 36/7, 48/6, 60/5, 72/4, 80/3, 84/3х3,   
5). М2 = 20/8, 32/7, 44/6, 56/5, 68/4, 72/3х4,   
6). Б2 = 28/8, 40/7, 52/6, 64/5, 76/4, 88/3, 92/2, 96/3х1-2,   
+ дожимы: 104-112/3х2,   
7). С3 = 24/8, 36/7, 48/6, 60/5, 72/4, 80/3, 84/3, 88/2х3,   
8). М3 = 20/8, 32/7, 44/6, 56/5, 68/4, 72/4, 76/2х4,   
9). Б3 = 28/8, 44/6, 60/5, 72/4, 80/3, 88/2, 92/1, 96/1, 100/1, и дальше проходка до максимума, + дожимы: 108-112/3х2   
Приседание и становая тяга должны чередоваться в определённой последовательности по нагрузкам:   
П (С1) – Т (М1) – П (Б1) – Т (С1) – П (М2) – Т (Б1) – П (С2) – Т (М2) – П (Б2) – Т (С2) – П (М3) – Т (Б2) – П (С3) – Т (М3) – П (Б3) – Т (С3) – П (М1) – Т (Б3) – 18 тренировок.   
Из схемы, указанной для жима лёжа берутся конкретные тренировки, а вместо дожимов выполняются полуседы и дотяги.   
  
  
  
Здесь показаны основные системы, которые можно использовать в своей подготовке по троеборью или по отдельным упражнениям. По желанию можно заняться составлением своих систем на тех же основах, приведённых в начале. Их простота и универсальность позволяют для любого найти необходимые варианты тренировочного воздействия на организм с учётом индивидуальности.   
Желаю всем успехов в тренировках и новых личных достижений!   
  
  
Аскольд Суровецкий.

Добрый день! 7-го надо сделать до 1-го заявочного подхода, который будет на соревнованиях. С ним сделать 2 подхода по разу под команду. Следующую тренировку провести со средним весом (80-88%/4х3), а потом уже лёгкую тренировку (68%).