

**JUGGERNAUT**

# **SQUAT MANUAL**

**TRAINING, PROGRAMMING, AND TIPS FROM  
THE STRONGEST TEAM IN THE WORLD**



**BECOME  
UNSTOPPABLE**

## **7 ПРИВЫЧЕК ВЫСОКОЭФФЕКТИВНОГО ПРИСЕДАЮЩЕГО.**

### **ЧЭД УЗЛИ СМИТ**

Бегать быстрее, прыгать выше, атаковать жёстче, независимо от ваших спортивных целей, тренировка приседаний поможет вам достигнуть их. Приседания – беспрецедентное упражнение для развития квадрицепсов, бицепсов бедра, ягодиц и силы ног, тех мышц, которые ответственны за скорость бега и прыгучесть. Это не совпадение, что Олимпийские спринтеры, самые быстрые атлеты на планете, обладают хорошо развитой нижней частью тела. Бен Джонсон, прежний держатель Мирового рекорда в беге на 100 м., как говорили, приседал 600 фунтов на 6 повторений при собственном весе всего лишь 175 фунтов. Является ли вашей целью господство в пауэрлифтинге, легендарные шоу стронгменов или спортивные подвиги, эти тренировочные советы помогут вам.

### **СОВЕТЫ ЧЭДА ПО ТРЕНИНГУ ПРИСЕДАНИЙ**

#### **1. УЛУЧШАЙТЕ ПОДВИЖНОСТЬ**

Нехватка подвижности будет мешать вам достигнуть необходимой глубины, а если вы не будете в состоянии достичь нужной глубины, то вам будет трудно оставаться напряжённым в этой позиции. Это с большой вероятностью может привести к травме, а если вы будете травмированы, то не сможете приседать. Постоянная растяжка ягодиц,



квадрицепсов, бицепсов бедра поможет вам работать с лучшей техникой и сохранить здоровье, если хотите серьёзно тренироваться.

#### **2. ПОСТОЯННО ПРИСЕДАЙТЕ НА ПОЛНУЮ ГЛУБИНУ**

Если вы собираетесь стать великим спортсменом, вы должны всё время приседать глубоко. Вы обманываете себя, если думаете, что можете приседать высоко на тренировке, а на соревнованиях сесть на нужную глубину. У меня есть девиз «Не оставляй сомнений» насчёт моего приседа. Я даже не смотрю на 3 фонаря после подхода, потому что знаю, что присел достаточно глубоко и они белого цвета. Запишите свой присед на видео, чтобы оценить его со стороны, или пусть ваши партнёры по тренировке оценивают вашу глубину, помня о том, что друзья не позволят другу приседать высоко.

### 3. СКОРОСТЬ, СКОРОСТЬ, СКОРОСТЬ!

Лучший способ присесть с большим весом состоит в том, чтобы присесть быстро. Объединение скорости и силы – лучший способ пройти мертвые точки. Сосредоточьтесь на том, чтобы все время поднимать штангу с максимальной скоростью. Если вы хотите развивать большую скорость, вы должны прыгать и делать другую скоростную работу.

Прыжки всех видов (прыжки на ящик, выпрыгивания из седа, прыжки в длину и т.п.), все это поможет улучшить показатель вашего силового развития, поэтому делайте прыжки, по меньшей мере, раз в неделю. Прыжки также активируют вашу ЦНС для тяжелых приседаний. Для скоростной работы в приседаниях, я предлагаю использовать свободный вес (без лент или цепей) в диапазоне 55 – 70% в подходах по 2 – 4 повторения и сосредоточиться на скорости, по крайней мере, 1 повторение в секунду. Возьмите секундомер и замеряйте время подходов.

[ПОСМОТРИТЕ С КАКОЙ СКОРОСТЬЮ ШЭЙН ХАММОН ПРИСЕДАЕТ 925 ФУНТОВ](#)

### 4. ДОМИНИРУЙТЕ НАД ВЕСОМ



Знаете, как я смог положить на спину 905 фунтов и побить рекорд Америки (RAW в бинтах, категория 308 фунтов)? Уверенность. Одна из наиболее распространенных ошибок, которые я видел, это то, что люди, пытаясь присесть с максимальным весом, медленно опускаются вниз. Это происходит по одной причине ... страх. Не должно быть никакого страха перед большим весом. Эта уверенность прибывает из надлежащей подготовки, и физической и психологической. Если вы тренировались с полной отдачей, то не должно быть

никаких сомнений, когда вы заходите на помост.

Мало того, что вы должны упорно тренироваться, вы должны также подготовить свою психику. Число «905» постоянно было в моем мозгу. Я присел его сотни, если не тысячи раз в своих мыслях. Наполните свой разум положительными образами и знайте, что вы властны над любым весом, который лежит на вашей спине, мощно снимайте его со стоек, уверенно опускайтесь вниз, а затем взорвитесь из нижней точки навстречу локауту.

### 5. РАЗВИВАЙТЕ СИЛУ В НИЖНЕЙ ТОЧКЕ

Наиболее распространённой мёртвой точкой у RAW лифтеров является нижняя часть движения. Я верю в то, уделив дополнительное внимание этой части подъема, я смог увеличить свой присед с 800 до 905 фунтов за 10 месяцев.

Два лучших упражнения для увеличения силы в нижней точке – мёртвые приседания и приседания с паузой. Мёртвые приседания выполняют с упоров, размещённых в раме на 1 дюйм выше параллели, залезают под гриф и встают с этой позиции. Попробуйте этот 3 – недельный тренировочный цикл для мёртвых приседаний.

**НЕДЕЛЯ 1** – 60% 10 подходов по 1 повторению, отдых 30 секунд

**НЕДЕЛЯ 2** – 67% 7 подходов по 1 повторению, отдых 45 секунд

**НЕДЕЛЯ 3** – 75% 4 подхода по 1 повторению, отдых 60 секунд

Приседания с паузой – другой хороший способ увеличения силы в нижней точке приседа. Приседания с паузой 1, 3, 5 или 7 секунд помогут вам увеличить силу не только в нижней точке, они также увеличат статическую, поддерживающую силу в пояснице, ягодицах и мышцах живота, научат вас оставаться напряжёнными и помогут вашему телу найти его самую сильную позицию. Попробуйте этот 3- недельный тренировочный цикл приседаний с паузой.

**НЕДЕЛЯ 1** – 50% 3 подхода по 5 повторений, пауза 7 секунд

**НЕДЕЛЯ 2** – 60% 3 подхода по 4 повторения, пауза 5 секунд

**НЕДЕЛЯ 3** – 70% 3 подхода по 3 повторения, пауза 3 секунды

## **6. СОЗДАЙТЕ СИЛЬНУЮ СПИНУ**

Билл Казмайер, возможно самый сильный человек всех времён, сказал: «Сильная спина – сильный человек», и ни я, ни вы не оспорите это высказывание. Часто сила спины является ограничивающим фактором в приседаниях. Если ваша спина (верх и низ) слабая, вы не сможете удержать тяжелый вес. Ваши бицепсы бедра, квадрицепсы, таз и ягодицы могут быть достаточно сильными, чтобы присесть 500 фунтов, но если спина не может удержать этот вес, то вы не сможете присесть с ним.

Отличным способом укрепления силы поясницы является отказ от использования тяжелоатлетического пояса в максимально возможной степени. Отказ от пояса заставит мышцы средней части корпуса работать намного тяжелее, чтобы удержать вес. Другое отличное упражнение для развития статической силы, необходимой для огромного приседа – тяговые гиперэкстензии.

Тяговые гиперэкстензии – комбинация гиперэкстензий под углом 45 градусов и становой. Поставьте штангу на пол, возьмитесь рывковым хватом, и поднимайте спину, крепко держа гриф. Я лично поднимаю в этом упражнении более 300 фунтов на 5 раз. Добавление статических удержаний в течение 1 – 3 секунд вверху каждого повторения, также будет эффективно. Если хотите укрепить верхнюю часть спины для увеличения результата в приседаниях, хорошо помогут любые разновидности вертикальных и горизонтальных тяг.

Моё любимое упражнение – тяга с опорой на грудь со статическим удержанием вверху в течение 1 – 3 секунд. Фронтальные приседания или приседания с безопасным грифом также являются отличным способом укрепить



верхнюю часть спины в очень специфической манере. Я рекомендую включать эти варианты в ваши тренировки.

## 7. ОТТАЧИВАЙТЕ ТЕХНИКУ

Если у вас плохая техника, вы зря тратите свою силу. Хорошая техника – это то, что позволяет эффективно проявить большую силу. Любая техника индивидуальна, в зависимости от особенностей организма, подъемной силы, достоинств и недостатков, она будет наиболее эффективной для вас. Вы должны постоянно практиковать хорошую технику в каждом повторении, работая с грифом и с максимальными весами.



Хорошая техника начинается с хорошего исходного положения, поэтому **НАПРЯГИТЕСЬ** и создайте хорошую основу для грифа, поднимая вверх грудину и прижав голову к трапециевидным мышцам. Техника может быть усовершенствована только посредством практики, так что проводите объёмные тренировки приседаний. У меня были тренировочные сессии по 18 рабочих подходов приседаний и их разновидностей. На основании сказанного, если вы хотите стать великим приседающим и у вас отличная техника, вы должны практиковать умение приседать.

Приседания со штангой на спине должны быть основой тренировки, также делайте фронтальные приседания, приседания на ящик, приседания с паузой, мертвые приседания и т. д... чтобы дополнить эту работу. Я начинаю каждую тренировку с приседаний со штангой на спине, а после делаю некоторые другие упражнения. Если вы хотите быть сильными в чём то, то вы должны делать это, а не только что – то похожее. Я могу с уверенностью сказать, что мой самый лучший присед, 905 фунтов, был также моим самым техничным приседом.

Эти 7 подсказок – минимум для того, что необходимо, чтобы стать великим приседающим и силовым атлетом, но они дадут вам хороший старт на пути к успеху и построению легендарного приседа.

Чэд Уэсли Смит – основатель и главный тренер по физической подготовке *Juggernaut Training Systems*. Чэд разносторонний спортсмен, он выигрывал два национальных чемпионата по толканию ядра, установил рекорд Америки в приседаниях (905 фунтов в категории 308 фунтов), а последней значимой победой стала победа на чемпионате Северной Америки по стронгмену, где он завоевал карту профессионала.

В дополнение к спортивным достижениям, Чэд помог более чем 50 атлетам заработать спортивные стипендии 1 Дивизиона, начиная с 2009 года, и работал со многими игроками NFL и олимпийцами. Чэд – автор книг «Juggernaut Method» и «Juggernaut Method 2.0».



## **8 НЕДЕЛЬ К МАССИВНЫМ НОГАМ.**

### **БРЭНДОН ЛИЛЛИ**

Если вы читали, слышали, или видели что – нибудь, что я говорил раньше, то вы знаете, что я ненавижу определения, которые мы даем сами себе. «Я пауэрлифтер, культурист, стронгмен и т.д.». Мы должны стремиться к точке, где мы уважаем силу за силу, и прекратить не уважать других только за то, что они выбрали занятие, отличное от вашего. Когда я думал, о чем поделиться со всеми вами, меня осенила идея. Для пауэрлифтеров это – отличный «взрывной цикл», который я делал много раз за свою карьеру лифтера с очень большим успехом.

Чтобы дать себе психологический отдых от экипировки после соревнований, я всегда делал 4 – 8 недельный цикл без экипы. Так как у

меня доминирует верхняя часть тела, я всегда хотел сохранить баланс, и очень много времени уделял своим ногам, чтобы не быть похожим на Джонни Браво с карандашами вместо ног. Эта система подойдёт любому, и она не является частью кубического метода, это очень прогрессивная и эффективная система, и я гарантирую, что по истечении шести недель вам понадобятся новые штаны. Это – шаг за шагом, повторение за повторением детализированный план. Вы будете поднимать в понедельник, среду, пятницу и в один из выходных дней. Сплит похож на куб, но в среду вы будете жать лёжа, а в четвертый день будете заниматься бодибилдингом. Понедельник и пятница больше не будут днями приседаний и тяги, они будут полностью посвящены нижней части тела.

## **НЕДЕЛИ 1-4**

### **ТРЕНИРОВКА А**

Олимпийский присед (ноги на ширине плеч) – 3х6-10 (отдых 60 секунд)

Тяга стоя на 1 – 2 дюймовой подставке – 60% 1х12 (отдых 20-30 секунд)

Выпады (короткие шаги) – 3х15 (отдых 45 секунд)

Жим ногами (ступни широко) – 4х15

Сгибания ног с утяжелителями на лодыжках – 100 повторений

### **ТРЕНИРОВКА В**

Тяга с пола – работа до тяжелых «троек»

Широкие приседания (комфортная ширина) – 60% 2х8

Тяга на прямых ногах – 3х12 (вес должен быть достаточным, чтобы быстро сделать только 12 повторений)

Жим ногами (ступни узко) – 5х10

Сгибания ног с утяжелителями на лодыжках – 100 повторений

## **НЕДЕЛИ 5-8**

### **ТРЕНИРОВКА А**

Приседания в соревновательной стойке – 3х3-5 (используйте вес, с которым можете сделать 6 повторений)

Тяга с 4 – дюймовой платформы или с упоров немного ниже колен – работаем до максимальной «двойки»

Румынская тяга – 3х10

Сисси – приседы – 2х20 (сделанные правильно, они являются достаточно «убойной» штукой, добавляйте вес только при правильной технике)

Сгибания ног – 4х15

### **ТРЕНИРОВКА В**

Тяга стоя на 1 – дюймовой подставке – работа до тяжелых 5х5

Фронтальный присед – 3х12

Приседания с паузой – 3х6

Выпады с гантелями (длинный шаг) – 3х15

Сгибания ног - 4x15

\*Глубина приседаний крайне важна, поскольку мы хотим максимально стимулировать ноги, а это происходит благодаря максимальной амплитуде движения. Даже если вы постоянно приседаете высоко, дайте амплитуде шанс в течение 8 недель и вы будете потрясены разницей.

### **ВЕРХНЯЯ ЧАСТЬ ТЕЛА**

Эта программа требует тренировок без применения экипировки и предназначена для всех, кто хочет увеличить массу ног и силу. Однако это не означает, что вы должны снизить объём работы для верхней части тела, просто примите во внимание то, что вы собираетесь извлечь выгоду для всего тела, поэтому грамотно тренируйте верх, не делайте тяжелых «двоек» или синглов, просто держите рамки числа повторений от 3 или выше. Также это хорошее время, чтобы поработать над подвижностью верхней части тела и попробовать новые упражнения.

### **УВЕЛИЧЕНИЕ ВЕСОВ**



Первую неделю начните с веса, которой вы наверняка можете поднять. Начните с верхней границы допустимого числа повторений и соответственно увеличивайте веса каждую неделю. На следующей неделе увеличьте число повторений по сравнению с предыдущей неделей, но избегайте отказа. Повторите это на следующей неделе: оставьте вес прежним и увеличьте число повторений по сравнению с предыдущей неделей, но избегайте отказа. На четвертой неделе оставьте вес прежним, но попытайтесь сделать больше повторений.

Различие в том, что вы можете работать до отказа.

Давайте возьмём в качестве примера олимпийский присед и рассмотрим первый 4-недельный период, используя схему 3 подхода по 6-10 повторений.

**НЕДЕЛЯ 1:** 405/9 - 405/7 - 405/6

**НЕДЕЛЯ 2:** 405/8 - 405/8 - 405/7

**НЕДЕЛЯ 3:** 405/10-405/10-408/8

**НЕДЕЛЯ 4:** 405/10 - 405/10 - 405/12



Имейте в виду, что это только пример. Все отличается, но целью должна стать проверка себя по максимуму. Если вы можете работать во всех подходах по 10 повторений в первые три недели, нужно увеличить вес. Для максимального роста вы должны работать в нижней границе среднего диапазона повторений.

## **ПИТАНИЕ**

Вы правы, если считаете, что должны поглощать тонны еды. Как я говорил, мне нравится практиковать это после соревнований, и в центре моего внимания находятся только рост и отдых. Я думаю, что вы можете есть всё что угодно, и начинать контролировать потребление, только если обнаружите значительное увеличение жировых отложений.

## **ОТДЫХ И ВОССТАНОВЛЕНИЕ**

Эта программа плохо воздействует на организм, и единственным средством к росту является восстановление. Посвятите этому столько же времени, как если бы вы были в спортзале, и вы получите максимальный результат.

**Сон** – спите минимум 8 часов в день. Я плохо сплю ночью, но я люблю подремать днём. Сделайте сон приоритетом, и если вы не можете спать ночью, отдыхайте в течение дня. Независимо от того, когда вы спите, вы должны спать достаточно.

**Растяжка** – делайте растяжку после пробуждения, перед и после тренировки. Я говорю про 20–45 минут в день. Выделите время для этого и вы почувствуете пользу.

**Массажный валик** – он полностью изменил меня. Я начал использовать валик каждую ночь, и после пробуждения, и я чувствую себя как новенький. Я также использую его во время разминки; если после подхода я чувствую уплотнения в мышцах, то также использую его. Немного профилактики заменяет фунт лекарств.

Выполнение этой программы гарантирует вознаграждение. Я советую вам пробовать её, и вы увидите результат. Но помните, что эта программа не для круглогодичного использования. Один или два раза в год достаточно для получения отдачи, так что поднимите свою задницу и вперёд! Я хочу видеть, как ваши штанины трещат по швам!

*Брэндон Лилли – пауэрлифтер элитного уровня. Он тренировался в Guerilla Squad Barbell, Westside Barbell, Lexen Xtreme, в настоящее время тренируется в Berea Barbell. Он соревновался в бодибилдинге, стронгмене и силовом троеборье.*

*Брэндон один из 19 мужчин, кто имеет сумму без экипировки более 2200 фунтов. Он имеет 2204 фунта, и находится на 16 месте в таблице олл-тайм рекордов (826,5 фунтов присед, 573 фунта жим лёжа, 804,5 фунта тяга). Он также обладает суммой 2530 фунтов в многослойной экипировке и имеет лучшие результаты в приседаниях 1005 фунтов, в жиме 820 фунтов и 765 фунтов в*

тяге. Брэндон – автор тренировочного метода «КУБ» и стремится вносить изменения в мир силового троеборья.

БЛЕЙН САМНЕР РАЗБИРАЕТ ТЕХНИКУ ПРИСЕДАНИЙ



**ФРОНТАЛЬНЫЕ ПРИСЕДАНИЯ.**

**ДЭН ГРИН**

Лучшим упражнением для улучшения моего приседа были фронтальные приседания. Я изучил их во время занятий тяжёлой атлетикой, но снова включил их в тренировки по пауэрлифтингу после разговора с Сэмом Бёрдом.

Конечно, самым надёжным способом увеличить результат в приседаниях, являются только приседания, тяжёлые приседания! Но для меня фронтальные приседания сыграли огромную роль. И всё из-за природы упражнения. Чтобы не наклониться вперед, вы вынуждены призвать на помощь всю силу поясницы, чтобы выполнить движение. Это вынуждает вас приседать коленями вперёд, нагружая квадрицепсы.

Это актуально для меня, так как я имею довольно длинные ноги и всегда испытывал проблемы с фиксацией спины во время тяжёлых приседаний.

Фронтальные приседания заставляют квадрицепсы работать. Центр тяжести проходит через грудь и плечи, и включает в работу выпрямители спины и трапециевидные мышцы. Я люблю делать фронтальные приседания в диапазоне 5 – 8 повторений, чтобы укрепить квадрицепсы.

Большие веса тоже работают, но я чувствую, что большое число повторений лучше всего влияет на обычный присед. И если растёт результат в фронтальных приседаниях, то результат в обычном приседании также неизбежно будет расти. Фактически мой присед приблизительно на 200 фунтов больше, чем фронтальный присед. Когда я приседал со штангой на груди 525x3, со штангой на спине я приседал 716x3. В бинтах я мог присесть 615 фунтов сразу перед приседанием 815 фунтов.

#### [ФРОНТАЛЬНЫЙ ПРИСЕД 365 ФУНТОВ В ИСПОЛНЕНИИ ДЭНА](#)

Мне нравится выполнять фронтальные приседания на полную глубину со средней постановкой ног. Я ложу гриф на грудь, удерживая его в бодибилдерском стиле скрещенными перед собой руками на уровне средней насечки. В первых разминочных подходах я делаю паузу, задерживаясь в самом низу, напрягая спину и сгибатели бедра. Такой тип растяжки действительно хорошо подготавливает вас к работе с основными отягощениями.

Когда я тренирую их, я никогда не хожу на разы, я уверен, что это в лучшем случае может привести к нарушению техники, а в худшем – к застою результатов. Малый прогресс в конечном итоге быстро приведёт к большому росту. Можете делать их вторым движением после обычного приседа, или посвятить им отдельный тренировочный день.

Дэн Грин – одно из топовых имён в силовом троеборье на сегодняшний день. Обладатель Мирового рекорда без экипировки с суммой 2030 фунтов (пояс и бинты), Дэн доминирует в категории 220 фунтов. Дэн – основатель *Boss Barbell Club* в Маунтин-Вью, Калифорния, где тренирует спортсменов командных и силовых видов спорта.

#### [РАЙАН БРАУН РАССКАЗЫВАЕТ ПРО ФРОНТАЛЬНЫЕ ПРИСЕДАНИЯ](#)

### **ПРИСЕДАНИЯ С БЕЗОПАСНЫМ ГРИФОМ**

#### **ГРЕГ ПАНОРА**

Парни, я собираюсь открыть вам одну тайну. Не то чтобы я очень силен. Я не генетический фрик или феномен. Луи Симмонс постоянно смеётся над моим внешним видом. Я слишком высокий, слишком худой и моя форма довольно



невнятна. Так как же я могу устанавливать мировые рекорды? Как я смог присесть 1060?

Потому что я знаю несколько вещей, в которых я реально преуспел. Психологический аспект силы гораздо важнее физического. Я наблюдал, как огромные, более сильные лифтеры были буквально раздавлены приседаниями, потому что они не могли управлять своим страхом. Страх отличает хорошего приседающего от великого. Как пройти эти пару заключительных дюймов? Как научить вас делать это? Как заставить себя не думать о страхе, если ваши внутренности могут выскочить через нос?

Любой, кто когда-либо был в Westside Barbell, знает о безопасном грифе. Подушка для шеи сделана из того же материала, что и кушетка у ваших бабушки и дедушки. Она воняет потом, а искусственная кожа вся изношена. Если вы посмотрите с близкого расстояния, то увидите пятно от тысячи стёртых в кровь шей. Гриф лежит высоко на вашей шее и 135 фунтов ощущаются как 505 фунтов. Или вы управляете грифом, или он будет управлять вами.

Итак, как же я использовал его, чтобы присесть 1060? Я использовал этот гриф в подходах по 5 с 12 дюймового ящика без экипировки. Я не уверен, что это сделало меня немного сильнее, но это научило меня противостоять своему страху. Это научило меня думать, в то время как я чувствовал, как трещат мои рёбра. Это научило меня задерживать дыхание и глотать рвоту. Это научило меня продолжать настраивать себя мысленно, в то время как кровь лилась из моего носа. Вот моя большая тайна. Я научился думать и управлять своим телом, когда оно готово было отключиться. Итак, прежде чем вы оденете брифсы и комбез и начнёте делать приседания на высокий ящик, приседания с реверсивными лентами, спросите себя, может быть, вы хотите заняться чем – то другим? Я готов, а готовы ли вы пройти этот путь к огромному приседу?

Грег Панора – легенда силового троеборья. Бывший обладатель мирового рекорда (и нынешний рекордсмен Америки) в сумме 2630 фунтов (в многослойной экипировке) в категории 242 фунта, Панора поставил цель установить мировой рекорд в сумме без экипировки в категории 242 фунта, и уже неплохо стартовал, пожав лёжа на соревнованиях 500 фунтов и потянув 750 фунтов. Грег обучает пауэрлифтингу в Crossfit Casco Bay в Портленде, Мэн.

[ЧЭД УЭСЛИ СМИТ РАССКАЗЫВАЕТ, КАК ИЗБЕЖАТЬ «КИВКА ЗАДНИЦЕЙ»](#)



## ТРЕНИРОВКА ПРИСЕДАНИЙ ДЛЯ УСТАНОВЛЕНИЯ МИРОВОГО РЕКОРДА КОРИ ХАЙЕС

Обновив на 65 фунтов на декабрьских соревнованиях свой личный рекорд в приседаниях, пришло время вернуться к той подготовке, чтобы создать план поиметь мир, я имею в виду установление мирового рекорда.

Вначале необходимо учесть большой объем работы в межсезонный период. Также в этот раз для устранения слабых мест мы тренировались без экипировки, не используя пояс, бинты, вообще ничего.

ФАЗА 1	ОБЪЁМ		
Неделя 1	Присед-210x8x3	Олимпийский присед-160x5x5	Гуд мониторинг-95x2x12
Неделя 2	Присед-210x9x3	Олимпийский присед-160x6x5	Гуд мониторинг-95x2x14
Неделя 3	Присед-210x10x3	Олимпийский присед-160x7x5	Гуд мониторинг-95x2x16
Неделя 4	Присед-160x6x3	Олимпийский присед-110x3x5	Гуд мониторинг-65x2x8
Подсобка	GHR-50 повторений (всего)	Тяга гантели-50 повторений (всего)	«Доска»-3 x макс время



Как видите, вес оставался тем же на всех тренировках, снижался только на разгрузочной неделе. Объём увеличивается путём увеличения числа подходов и/или повторений каждую неделю, что приводит к увеличению общего тоннажа. Затем следует обычная объёмная фаза межсезонья, в которой подъемы Кейтлин реально увеличиваются. Общее количество ежедневных подъемов остаётся одинаковым (приблизительно 75), а мы регулируем общий вес за неделю, добавляя по 10 фунтов в неделю или приблизительно 3%. Все упражнения остаются неизменными, и хотя она чертовски сильна, она не является «продвинутой» спортсменкой, поскольку тренируется только в течение полутора лет. Я не вижу необходимости еженедельно менять ее тренировочные упражнения. Во время этой фазы мы используем только пояс и только в обычных приседаниях.

ФАЗА 2	ОБЪЁМНАЯ ФАЗА		
Неделя 1	Присед-210x8x3	Олимпийский присед-160x5x5	Гуд монинг-95x2x12
Неделя 2	Присед-220x8x3	Олимпийский присед-170x6x5	Гуд монинг-105x2x12
Неделя 3	Присед-230x8x3	Олимпийский присед-180x7x5	Гуд монинг-115x2x12
Неделя 4	Присед-160x6x3	Олимпийский присед-145x3x5	Гуд монинг-80x2x8
Подсобка	GHR-50 повторений (всего)	Тяга гантели-50 повторений (всего)	«Доска»-3 x макс время

ФАЗА 2-2	ОБЪЁМНАЯ ФАЗА		
Неделя 1	Присед-240x8x3	Олимпийский присед-190x5x5	Гуд монинг-125x2x12
Неделя 2	Присед-245x8x3	Олимпийский присед-200x5x5	Гуд монинг-130x2x12
Неделя 3	Присед-250x8x3	Олимпийский присед-210x5x5	Гуд монинг-135x2x12
Неделя 4	Присед-170x6x3	Олимпийский присед-145x3x5	Гуд монинг-95x2x8
Подсобка	GHR-50 повторений (всего) с micro mini band	Тяга гантели-50 повторений (всего)	«Доска»-3 x макс время

Два месяца объёмной фазы прошли, единственная разница между ними в постоянном увеличении веса. Во второй объёмной фазе повышена степень сложности дополнительных упражнений.

Дальше начинается самая весёлая фаза подготовки. Межсезонье закончилось, и нам необходимо перейти к соревновательной подготовке. Фаза 3 - это ступенька между бешеным объемом межсезонья и невероятными весами фазы выхода на максимум. В переходной фазе мы уменьшаем общее количество повторений за тренировку примерно до 50 и продолжаем увеличивать веса во всех упражнениях, кроме гуд монингов.

Гуд монинги теперь предназначены не для развития силы, а для её поддержания. ВСЁ ВНИМАНИЕ СОСРЕДОТОЧЕНО НА ПРИСЕДАНИЯХ. Каждую неделю используются те же самые упражнения. Во время этой фазы мы начинаем использовать коленные бинты. Кейтлин сама бинтует свои колени, чтобы намотка не была слишком жёсткой.

ФАЗА 3	ПЕРЕХОДНАЯ ФАЗА		
Неделя 1	Присед-260x6x2	Олимпийский присед-210x3x5	Гуд мониторинг-125x2x12
Неделя 2	Присед-270x6x2	Олимпийский присед-215x3x5	Гуд мониторинг-125x2x12
Неделя 3	Присед-280x6x2	Олимпийский присед-220x3x5	Гуд мониторинг-125x2x12
Неделя 4	Присед-195x4x2	Олимпийский присед-155x2x5	Гуд мониторинг-95x2x8
Подсобка	GHR-50 повторений (всего) с micro mini band	Тяга гантели-50 повторений (всего)	«Доска»-3 x макс время с весом

И наконец, фаза выхода на максимум. Объем снова снижается, по чуть - чуть каждую неделю, веса продолжают увеличиваться. Мы также вводим в тренировки работу со сдвоенными реверсивными micro-mini лентами, которые снижают нагрузку в нижней точке примерно на 30 фунтов. Этого достаточно, чтобы работать с более тяжёлыми весами без риска травм, и главное, без перегрузки ЦНС. Я большой сторонник высказывания «оставьте это для помоста», поэтому я никогда не разрешаю ей работать с весом даже на несколько фунтов больше начального без реверсивных лент.

Во время этой фазы колени обмотаны максимально плотно. Гуд мониторингов нет, а объём в дополнительных упражнениях также немного снижен для лучшего отдыха.

ФАЗА 4	ПИКОВАЯ ФАЗА		
Неделя 1	Присед-290x2, 310x2, 330x1*	Олимпийский присед-230x2x3	
Неделя 2	Присед-300x1, 320x1, 340x1*	Олимпийский присед-240x2x3	
Неделя 3	Присед-310x1, 330x1*, 355x1*	Олимпийский присед-250x2	
Неделя 4	Неделя соревнований – полная разгрузка		
Подсобка	GHR-25 повторений (всего) с micro mini band	Тяга гантели-3 подхода	«Доска»-3 х макс время с весом
* со сдвоенными реверсивными micro-mini bands			

Как вы можете видеть, здесь в изобилии присутствуют тяжелая работа и надлежащее планирование. Надлежащее планирование ответственно за успех, почему же вы до сих пор ходите в спортзал без плана? Как говорит Майк Ти «месяцы и годы, а не дни и недели».

#### [КЕЙТЛИН ТРОУТ УСТАНАВЛИВАЕТ МИРОВОЙ РЕКОРД В ПРИСЕДАНИЯХ](#)

Кори Хайес известен в мире силовой и кондиционной подготовки. В настоящее время он - студент университета Восточного Кентукки и пауэрлифтер профессионального уровня. Его лучшие соревновательные результаты - 725/425/675 RAW в категории 220 фунтов и 880/640/680 в экипировке в категории 242 фунта. Он имеет большие планы на будущее и живёт, наслаждаясь железной игрой.



## **ГУД МОНИНГИ**

### ***БЛЭЙН САМНЕР***

Сколько себя помню, приседания всегда были моим любимым упражнением. Но мне потребовалось много времени, чтобы это случилось. Мои силовые показатели до 2011 года базировались на футболе и желаниях футбольных тренеров. Я был ростом 6 футов 2 дюйма, весил 145 фунтов и имел самый слабый присед в футбольной команде средней школы. В апреле 2012 я установил мировой рекорд в приседаниях без экипировки по правилам IPF с весом 881 фунт. Из экипировки был только пояс и наколенники, я весил 350 фунтов.

### **МИРОВОЙ РЕКОРД В ПРИСЕДАНИЯХ В ИСПОЛНЕНИИ БЛЭЙНА**

Помимо огромного объема и нечеловеческой интенсивности, гуд монинги были тем дополнительным упражнением, которое привело меня туда, где я сейчас нахожусь. Выбирая дополнительные упражнения, вы должны понимать свою цель и ПОЧЕМУ вы делаете это. Именно поэтому нельзя вслепую следовать за стандартными программами, а упражнения для Лифтера А не подходят Лифтеру В. Из – за своего стиля приседаний я делаю гуд монинги с низко расположенным грифом. Когда я приседаю, то низко ложу гриф, намеренно наклоняясь вперёд, таким образом, я имитирую приседания с помощью дополнительных упражнений. Приседающий с узкой постановкой ног извлечёт

больше пользы из фронтальных приседаний и гуд монингов с высоким расположением грифа.

Когда я начал основное время уделять силовому троеборью, мои тренировки приседаний в основном были такими: приседания, гуд монинги, прыжки на ящик, пресс. Гуд монинги были единственным дополнительным упражнением, прямо воздействующим на приседания, и результаты говорят сами за себя. Я делал гуд монинги по той же схеме подходов/повторений/интенсивности, что и приседания. Когда я выполняю гуд монинги, положение грифа и исходное положение такое же, как и в приседаниях. Я отвожу таз назад, как если бы делал присед, но вместо того, чтобы опускать его вниз, я начинаю наклонять вперёд спину. Я наклоняюсь до тех пор, пока не почувствую, что если наклонюсь ещё больше, то упаду; потом я возвращаюсь в исходное положение.

Звучит довольно просто, правда? Я не стараюсь держать ноги прямыми – я отвожу таз назад и наклоняюсь вперед настолько, пока чувствую себя комфортно, потом возвращаюсь в исходное положение. У меня нет видео, где я делаю гуд монинги, но ниже вы можете посмотреть упражнение которое я называл «Good Weeks», которое я делал, когда восстанавливался после травмы бедра и не мог приседать. Оно очень похоже на гуд монинги, только я опускаю таз на ящик.

#### [ПРИСЕД БЛЭЙНА 585X5 С ЗЕЛЁНЫМИ ЖГУТАМИ](#)

Если вы пауэрлифтер, выбор дополнительных упражнений должен быть обусловлен ДВИЖЕНИЯМИ и СЛАБЫМИ МЕСТАМИ, а не МЫШЦАМИ. Если лифтер не может встать из нижней точки, не надо просто тренировать ягодицы и бицепсы бедра – вопрос должен заключаться в том, где он потерпел неудачу и почему. В данном случае приседания с паузой или приседания на ящик (но не в стиле Westside Barbell) могут быть ответом. Я, как и 80% RAW лифтеров имею проблемы немного ниже, чем на половине пути при вставании снизу, когда скорость замедляется.

Я надеюсь, что вы дочитали эту статью и включите гуд монинги в свой арсенал, чтобы поднять свой присед на новый уровень.

Блэйн Самнер – пауэрлифтер, не использующий допинг, который соревнуется в федерациях IPF и USAPL (без экипировки и в однослойной экипировке). Ему принадлежит RAW мировой рекорд в приседаниях (881 фунт без бинтов) и в общей сумме 2056 фунтов по версии IPF. В добавок к этому, он является чемпионом мира по пауэрлифтингу без экипировки 2012 по версии IPF. Самнер играл в футбол в школе Колорадо, где за 4 года заработал 8 тацдаунов. Он также установил рекорд NFL по жиму лёжа 225 фунтов на количество раз (52). Имея вертикальный прыжок 33 дюйма, прыжок на 50 – дюймовый ящик, Самнер занимался разными видами спорта (борьба, гольф, футбол). Он из Колорадо, а сейчас живёт в Оклахома – Сити, тренируется в клубе «HATE Barbell» и работает инженером в компании Petroleum.



## **РАЗВИТИЕ ПРИСЕДАНИЙ В ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКЕ.**

**ДЖЕЙКОВ ЦЫПКИН**

После того, как жим стоя был исключён из программы соревнований в 1972, тяжёлая атлетика стала видом спорта, в котором доминирует нижняя часть тела.

Не удивительно, что до сих пор много спорят, по какому методу лучше всего развить силу ног для тяжелоатлетов. Иногда – что очень удивительно – даже спорят, а нужны ли в тяжёлой атлетике сильные ноги. В этой статье я попытаюсь развеять некоторые распространённые заблуждения насчёт роли приседаний в тяжёлой атлетике и обрисую в общих чертах методы, которые я использую для развития ног у моих спортсменов с целью увеличения результатов в рывке и толчке.

### **ИНОГДА ЛЮДИ НЕПРАВЫ.**

Сначала я хотел бы убрать некоторые неправильные представления о роли приседаний и силы в тяжёлой атлетике. Чтобы вам стало понятно, большинство из них придумали посторонние люди, которые не участвуют в соревнованиях по ТА. Поэтому давайте избавимся от них сразу, чтобы в дальнейшем они не мешали нам.

#### **1. ТЯЖЕЛОАТЛЕТЫ НЕ СИЛЬНЫ**

Я действительно понятия не имею, как так получилось, что удивительное количество людей думают, что тяжелоатлеты не сильны. Так или иначе, тот факт, что скорость, техника, ритм, и синхронность – не менее важные факторы в ТА, чем сила, – дал некоторым основание полагать, что люди, которые могут поднять над головой почти 600 фунтов, не являются сильными атлетами – я даже не знаю, что сказать...

[ИДАЛЬБЕРТО АРРАНДА \(СВ. 75 КГ\) ПРИСЕДАЕТ 280 КГ](#)



Это кубинский спортсмен Идальберто Арранда (св. 75 кг). Атлет с удивительной лёгкостью приседает 280 кг. Почти 4 собственных веса, без бинтов, пояса, подняты с такой непринужденностью, что он буквально взлетает вверх при выполнении. Ходят слухи, что он присел 310. Возможно, это крайний пример, но можно с уверенностью сказать, что тяжелоатлеты тренируются, чтобы стать сильнее и преуспевают в этом. Миф развеян. Идём дальше.

## **2. РЕЗЕРВНАЯ СИЛА**

Концепция резервной силы выглядит следующим образом: если у тяжелоатлета толчок равен 80 кг, и он приседает со штангой 100 кг, то, увеличив результат в приседании до 120 кг, 80 кг составят относительно меньший процент его максимальной силы, а тяжелоатлет теперь сможет толкнуть 80 кг, даже если движение будет неоптимальным технически.

Из - за относительной легкости веса, атлет может внести небольшие коррективы во время подъема, которые он не смог бы сделать, если бы вес был тяжелее относительно его абсолютной силы. Так как это понятие является основой, рассмотрим подробнее, что из себя представляют эти числа.

У тяжелоатлета, который толкает 80 и приседает 100, толчок равен 80% от приседания. В советских учебниках написано, что 80% - идеальное соотношение. Если тяжелоатлет увеличивает приседание до 120, а толчок остаётся 80, теперь он толкает только 66% своего приседания. Если атлет увеличивает толчок до 90 кг, он толкает только 75% от приседания. Он стал менее эффективным.

Возможно, он может сделать подъем с небольшими техническими погрешностями, но это означает, что его техника ухудшилась. Только если атлет увеличит свой толчок до 96 кг, его эффективность останется оптимальной. Увеличение результата в толчке на 16 кг только за счёт увеличения приседания на 20 кг маловероятно, кроме некоторых специфических обстоятельств.

Если рост результата в приседаниях до 120 кг будет происходить в течение долгого времени, а толчок постепенно будет приближаться к 96, но смещение акцента в тренировках на быстрый рост результата в приседаниях, вероятнее всего, уменьшит эффективность, и будет вредно для соревновательных результатов в долгосрочной перспективе.

Очевидно, что из этого правила есть исключения. У Арранда лучший толчок был 205,5 кг, или 68% от лучшего результата в приседаниях, если слух про 310 верен. Обычно большие атлеты менее эффективны относительно их максимального результата в приседаниях. Однако подавляющее большинство читателей не является исключением, и почти никто из вас не Арранда. Если вы приседаете 200 кг и толкаете 120 кг, то у вас нет «резервной силы», у вас дрянная техника.

### **3. ПОСТОЯННАЯ РАБОТА ДО МАКСИМУМА**

Этот миф, скорее всего, появился благодаря так называемой «Болгарской системе», которую никто на самом деле не понимает (и я в том числе). Многие думают, что тяжелоатлеты просто приседают на максимум каждый день (это относится к рывку и толчку).

В то время как этот подход используется некоторыми тренерами и атлетами, и я тоже могу его использовать при некоторых обстоятельствах, правильнее будет сказать, что подавляющее большинство атлетов делают простую объёмную работу в определённые моменты тренировочного процесса. Объём ведёт к усложнению программ, которые я использую, и большинство тренеров и атлетов, с которыми я работаю, используют большой объём в своих тренировках.



### **4. ПОСТОЯННЫЕ ФРОНТАЛЬНЫЕ ПРИСЕДАНИЯ**

Не буду утверждать, но я подозреваю, что этот миф распространился благодаря людям из «Болгарской системы». В то время как среди тяжелоатлетов есть те, кто не любит обычные приседания, и кто преобладающее время уделяет фронтальным приседаниям, много тяжелоатлетов действительно делают приседания со штангой на спине.

Фронтальные приседания – это нижняя позиция толчка. Обратите внимание на полную глубину, вертикальное положение туловища и острые углы бедра и колена.

#### **ДЖЕЙКОБ РАССКАЗЫВАЕТ ПРО ФРОНТАЛЬНЫЕ ПРИСЕДАНИЯ**

### **ПРАВИЛА ПРИСЕДАНИЙ ДЛЯ ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ**

Тренируя приседания для улучшения результатов в рывке и толчке, необходимо учесть некоторые важные моменты. Они должны

соответствовать вашей технике, плану и частоте выполнения приседаний на тренировках.

#### **1. ВЫ – ТЯЖЕЛОАТЛЕТ.**

Вы соревнуетесь в рывке и толчке. И никто не оспорит, что приседания со штангой на спине или на груди – важнейшие в тяжелой атлетике. В то время как для многих силовых атлетов приседания – соревновательное движение, и на определённом промежутке приоритет уделяется развитию силы для выполнения результата на соревнованиях, это зависит от конкретного индивидуума в конкретных обстоятельствах. Если вы приседаете на соревнованиях на 2/6, и становитесь последним, никакое «но я приседаю 3

собственных веса!» не заставит вас чувствовать себя лучше, если вы получили под зад. ВЫ – ТЯЖЕЛОАТЛЕТ. ТРЕНИРУЙТЕ ПРИСЕДАНИЯ СООТВЕТСТВЕННО.

#### ДЖЕЙКОБ РАССКАЗЫВАЕТ ПРО ПРИСЕДАНИЯ С НИЗКО РАСПОЛОЖЕННЫМ ГРИФОМ

Приседания с низко расположенным грифом наименее распространённая разновидность приседаний для олимпийских движений. Я не буду сильно рекомендовать его использование для развития силы ног в ТА. Обратите внимание на различия в положении корпуса, бедер и углах колена. Тренировка приседаний с низко расположенным грифом, скорее всего, не приведёт к большим изменениям в результатах в рывке и толчке.



## **2. КОРЯВЫЙ ПРИСЕД.**

Не делайте корявых приседаний. Хотя это относится ко всем силовым атлетам, для тяжелоатлетов это имеет особое значение. В то время как пауэрлифтер, имеющий травмы и острые боли от постоянного выполнения «недоприседаний» с огромными весами, может готовиться к соревнованиям и даже победить в них, выполняя только тяжёлые, ниже параллели гуд мониинги. Регулярные приседания в таком стиле вредны для тяжелоатлетов, потому что это может повлиять на взаимодействие с тяжёлыми весами в рывке и толчке.



Приседания с наклоненным туловищем и круглой спиной приведет к искажению соревновательного движения. Уродливый присед в попытке установления личного рекорда – это ещё ничего страшного, но большинство ваших приседаний должны быть максимально приближены по технике к рывку и толчку.

## **3. ПРИСЕДАНИЯ С ВЫСОКО РАСПОЛОЖЕННЫМ ГРИФОМ**

Я ясно дал вам понять, что приседания с низко расположенным грифом не эффективны для рывка и толчка. Они приводят к неидеальной нижней позиции в рывке. И КОНЕЧНО ОНИ НЕ ПОХОЖИ НА ТЯГУ ОТ ПОЛА. Тяжелоатлеты приседают с высоко расположенным грифом. И об этом могут спорить только люди, которые не знают, о чем говорят. На этом все.

#### ДЖЕЙКОБ РАССКАЗЫВАЕТ ПРО ПРИСЕДАНИЯ С ВЫСОКО РАСПОЛОЖЕННЫМ ГРИФОМ

Приседания с высоко расположенным грифом меньше подходят для ТА, чем фронтальные приседания, но они достаточно

похожи на таковые при рывке и толчке, и атлеты могут тренироваться с более тяжёлыми весами. Обратите внимание, что положение корпуса, бедра и углы коленей очень похожи на фронтальные приседания.

## МЕТОДЫ

Основной метод, который я использую, основан на той же самой структуре, что и программа тренера Пендла, используемой в MDUSA. Это разновидность так называемого Техасского метода.

Установка очень проста. В понедельник объёмные приседания со штангой на спине. В среду фронтальные приседания, обычно в тяжёлых «тройках». В субботу попытка установить личный рекорд в приседаниях. Мы, как правило, делаем в подходе приседаний со штангой на спине 5 повторений. Это, кажется, лучше всего влияет на рывок и толчок благодаря увеличению времени под нагрузкой. В моем случае, атлет скорее пожертвует техникой в пользу установления нового 5ПМ, чем для нового 1ПМ.

Ближе к соревнованиям, мы снижаем объем и увеличиваем интенсивность, и делаем больше фронтальных приседаний, чем обычных. Я вообще не делаю большой работы с процентами, и я также не делаю частых изменений в рамках числа повторений, я предпочитаю, чтобы это происходило естественным путём. Если атлет не может больше делать 3x5 в понедельник, мы делаем 4x4. Если он не может установить новый 5ПМ две недели подряд, мы делаем 3ПМ. Однако, для лучшего понимания приведём пример программы, опишем, как это может выглядеть в течение 12 недель, с соревнованиями на 13 - й неделе.

**ОГОВОРКА:** Это пример основной структуры, которую я использую для развития приседа. В действительности гораздо больше вариантов, зависящих от конкретных индивидуальных особенностей и обстоятельств. Как однажды мне сказал тренер Пендл, «Теория и практика похожи теоретически, но не практически.»

Кроме того, эта программа предполагает, что атлет уже имеет базу для дальнейшего развития приседа. Все мои спортсмены начинают тренировки приседаний со штангой на спине с 3x5 в понедельник и в субботу и фронтальных приседаний с 5x3 в среду, до тех пор, пока рост результатов не останавливается. Потом они меняют программу на описанную в общих чертах здесь.

\*Обозначения - **«подходы x повторения»** везде, где НЕ УКАЗАНА нагрузка, **«нагрузка x повторения x подходы»** везде, где нагрузка УКАЗАНА.

### НЕДЕЛЯ 1

Понедельник	Приседания 75%x5x3
Среда	Фронтальные приседания 75%x3x5
Суббота	Приседания 5ПМ

## НЕДЕЛЯ 2

Понедельник	Приседания 3х5 (нагрузка больше, чем в прошлый понедельник)
Среда	Фронтальные приседания 5х3 (нагрузка больше, чем в прошлую среду)
Суббота	Приседания 5ПМ

## НЕДЕЛЯ 3

Понедельник	Приседания 3х5 (нагрузка больше, чем в прошлый понедельник)
Среда	Фронтальные приседания 5х3 (нагрузка больше, чем в прошлую среду)
Суббота	Приседания 5ПМ

## НЕДЕЛЯ 4

Понедельник	Приседания 4х4 (нагрузка больше, чем в прошлый понедельник)
Среда	Фронтальные приседания 5х3 (нагрузка больше, чем в прошлую среду)
Суббота	Приседания 5ПМ

## НЕДЕЛЯ 5

Понедельник	Приседания 4х4 (нагрузка больше, чем в прошлый понедельник)
Среда	Фронтальные приседания 6х2 (нагрузка больше, чем в прошлую среду)
Суббота	Приседания 5ПМ или 3ПМ (НЕ ДЕЛАЙТЕ 3ПМ, если у вас две недели подряд не было неудачных попыток на 5ПМ)

## НЕДЕЛЯ 6

Понедельник	Приседания 4х4 (нагрузка больше, чем в прошлый понедельник)
Среда	Фронтальные приседания 6х2 (нагрузка больше, чем в прошлую среду)
Суббота	Приседания 5ПМ или 3ПМ

## НЕДЕЛЯ 7

Понедельник	Приседания 5х3 (нагрузка больше, чем в прошлый понедельник)
Среда	Фронтальные приседания 6х2 (нагрузка больше, чем в прошлую среду)
Суббота	Приседания 5ПМ или 3ПМ

## НЕДЕЛЯ 8

Понедельник	Приседания 5х3 (нагрузка больше, чем в прошлый понедельник)
Среда	Фронтальные приседания 6х2 (нагрузка больше, чем в прошлую среду)
Суббота	Приседания 5ПМ или 3ПМ

## НЕДЕЛЯ 9

Понедельник	Приседания 5х3 (нагрузка больше, чем в прошлый понедельник)
Среда	Фронтальные приседания 6х2 (нагрузка больше, чем в прошлую среду)
Суббота	Приседания 5ПМ или 3ПМ

Делайте МАЛЕНЬКИЕ шаги при увеличении веса, особенно по понедельникам и средам. В понедельник или в среду у вас не должно быть неудачных подходов. Вы должны тренироваться и не пытаться устанавливать рекорды. В



случае необходимости, не меняйте вес в течение нескольких недель. Суббота – день для новых личных рекордов.

#### НЕДЕЛЯ 10

Понедельник	Фронтальные приседания тяжёлый (не максимальный) сингл, затем 90% (от сегодняшнего сингла) x2x2,
Среда	Фронтальные приседания тяжёлый (не максимальный) сингл, затем 90% (от сегодняшнего сингла) x2x2,
Суббота	Фронтальные приседания 1ПМ

#### НЕДЕЛЯ 11

Понедельник	Фронтальные приседания 1ПМ
Среда	Фронтальные приседания тяжёлый (не максимальный) сингл, затем 90% (от сегодняшнего сингла) x2x2,
Суббота	Фронтальные приседания 1ПМ

#### НЕДЕЛЯ 12

Понедельник	Фронтальные приседания 1ПМ
Среда	Фронтальные приседания тяжёлый (не максимальный) сингл
Суббота	Фронтальные приседания 1ПМ

#### НЕДЕЛЯ 13

Понедельник	Фронтальные приседания 85%x1x1
Среда	Фронтальные приседания с весом начального подхода в толчке на раз
Суббота	Отдых
Воскресенье	Соревнования

### ВЫХОД ИЗ ЗАСТОЯ

В конечном счёте, это перестанет работать, и вам будет необходимо сделать что – то, чтобы сдвинуться с мёртвой точки. Программа, обрисованная в общих чертах выше, представляет собой объединение объёмной работы и интенсивности. Чтобы выйти из застоя, я, как правило, просто меняю объём или интенсивность. Методы, которые я обычно использую, представлены ниже.

### ОБЪЕМ: ТРЕНИРОВКИ ПО СМОЛОВУ

Я видел довольно много разновидностей этого метода в Интернете. И я не уверен, что этот оригинальный. Однако, независимо от этого, он работает вполне прилично. Вместо традиционного графика 4 дня в неделю, как у Смоллова, я придерживаюсь нашего обычного графика тренировок в понедельник, среду, субботу.

3x9

4x7

5x5

6x3

Например:

Понедельник: приседания 70% $\times$ 9 $\times$ 3

Среда: приседания 75% $\times$ 7 $\times$ 4

Суббота: приседания 80% $\times$ 5 $\times$ 5

Понедельник: Приседания 85% $\times$ 3 $\times$ 6

На следующей тренировке вернитесь к схеме 3 $\times$ 9, но добавьте вес на 5%. Применяйте это на каждой из последующих тренировок. Для третьего цикла, увеличивайте вес на 2,5%. После этого вы можете проверить результат и повторить цикл Смолова или вернуться к своей обычной тренировочной схеме. Хотя у Смолова есть фаза интенсификации, которую можно адаптировать к данной схеме, я никогда не использовал её в тренировках моих тяжелоатлетов.

### **ДОВОДЫ «ЗА»**

1: Если вам нужно увеличить размеры, то это, вероятно, поможет. И это с большой долей вероятности увеличит ваш результат в приседаниях, если конечно вы не один из тех немногих людей, обладающих хорошей силовой выносливостью, для которых работа с большим объёмом не обязательно ведёт к увеличению 1ПМ.

2. Улучшение работоспособности. Приседания в этом ключе поможет улучшить переносимость тяжелых упражнений в целом, что определенно является хорошей вещью.

### **ДОВОДЫ «ПРОТИВ»**

1. Это не самый подходящий способ тренировки приседаний для тех, кто хочет похудеть.

2: Я предполагаю, что вы можете делать тяжёлые синглы фронтальных приседаний перед обычными приседаниями раз или два в неделю, но после первого цикла последняя вещь, которую вы должны делать, больше приседать.

### **ИНТЕНСИВНОСТЬ: ЕЖЕДНЕВНЫЕ ПРИСЕДАНИЯ**

И вот она, знаменитая «работа до максимума». Но позвольте, я объясню несколько вещей о том, как это работает.

1. Ежедневный максимум – это не реальный максимум. Не ожидайте новых личных рекордов каждый день. Определите минимальное количество повторений, которое является вашей целью, чтобы работать с примерно 80% или немного меньше вашего 1ПМ. Попытайтесь достичь этого каждый день, и постепенно повышайте веса до 90%. Иногда, если позволяет самочувствие, попробуйте больше. У вас не должно быть неудачных повторений.

2: Найдите правильный баланс между приседаниями со штангой на спине и на груди. Я думаю, большинство атлетов должно соблюдать соотношение 2:1 между приседаниями со штангой на спине и на груди, но если вы слабы во фронтальных приседаниях, то для вас это не будет правильным. Этот метод

больше касается функциональной, а не структурной адаптации. Если у вас слабые фронтальные приседания, то их надо делать чаще.

3. Ежедневное выполнение приседаний НЕ предполагает ежедневных синглов. Вообще, как я прописываю программу: начните с 80% вашего максимума и приседайте по крайней мере 6 дней в неделю. Постепенно увеличивайте процент. Иногда делайте «двойки» со своим ежедневным весом или с немного большим. Иногда делайте 2х2 с весом, немного меньше ежедневного.

4. Увеличивайте веса постепенно. Если вы идёте к новому рекорду, он должен быть НЕБОЛЬШИМ рекордом. Увеличивайте ежедневный вес постепенно, один раз в несколько тренировок. Приспосабливайтесь. Если вы не будете этого делать, всё может плохо закончиться.

### **ДОВОДЫ «ЗА»**

1. Тяжелоатлеты тренируются, чтобы сделать одно повторение, этот метод хорошо научит вас делать одно повторение.

2. Частые приседания, запрограммированные разумно, не повлияют значительно на технику рывка и толчка. В течение большинства дней они достаточно лёгкие, и вам понадобится приблизительно 10 минут, чтобы их сделать.

3. Звучит шокирующе, но это отличный способ справиться с болью в коленях. Мои колени чувствуют себя намного лучше, чем когда я приседаю 3 раза в неделю. Я слышал подобные отзывы и от других атлетов.

### **ДОВОДЫ «ПРОТИВ»**

1. Если вы не будете контролировать себя, то всё испортите. Не позволяйте своему эго управлять собой.

2. Чтобы делать это правильно, надо хорошо знать себя. Это очень интуитивный метод, и вы должны обладать достаточным опытом, чтобы использовать его правильно.

### **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Любому критически настроенному наблюдателю ясно, что развитие силы ног чрезвычайно важно для тяжелоатлетов. Это является не таким сложным, как может показаться на первый взгляд. Я надеюсь, что если вы хотите попробовать эту программу, значит, считаете её рабочей. Однако больше важно понимание принципов, на которых эта программа построена, и того – я очень надеюсь – что вы почерпнёте из этой статьи.

**«Методов может быть миллион, но принципов – немного. Человек, который схватывает принципы, может успешно создавать свои собственные методы. Человек, который использует методы, игнорируя принципы, всегда будет испытывать трудности».** – Ральф Эмерсон (1803–1882).

Джейкоб Цыпкин – тренер по кроссфиту и тяжелой атлетике, совладелец CrossFit Monterey (<http://www.crossfitmonterey.com>) и Monterey Bay Barbell Club в Монтерее, Калифорния.



## **СПЛИТ – ПРИСЕДАНИЯ.**

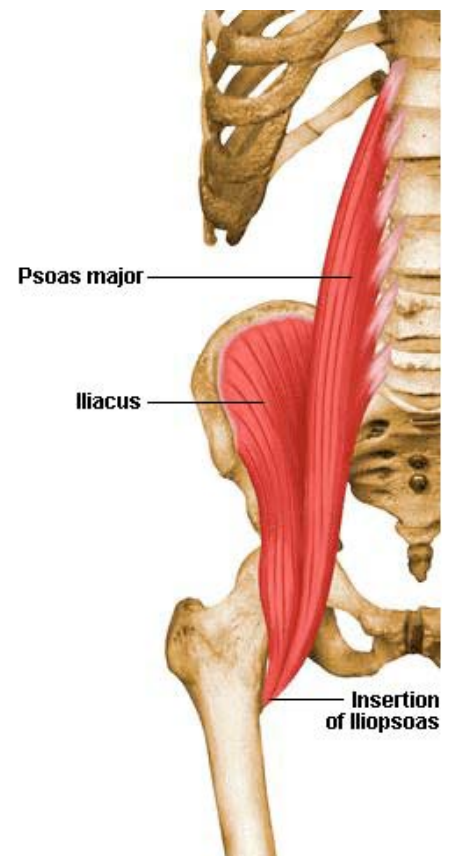
### **КОРИ ХАЙЕС**

Размышляя о дополнительном упражнении, которое больше всего помогало мне на протяжении многих лет и просматривая свои старые тренировочные записи, я обратил внимание на одно упражнение. Я никогда не думал, что оно очень эффективное, но встречал его в своих записях всякий раз, когда мой присед был на подъёме. Что это за упражнение? Сплит – приседания... Я чувствую, что это отличное дополнительное упражнение. Почему? Сплит – приседания – прекрасная комбинация силы, подвижности, координации и баланса

#### **ВЫСОКОПОВТОРНЫЙ ПОДХОД ТЯЖЁЛЫХ СПЛИТ-ПРИСЕДАНИЙ**

В приседаниях основные мышцы – квадрицепсы и ягодицы, и я полагаю, что это упражнение «включает» в работу мои ягодицы как никакое другое. Многие действительно не могут полностью задействовать свои ягодицы, обычно это те люди, у которых проблемы в верхней точке становой тяги. По моему мнению, аспект подвижности крайне важен для того, чтобы сохранить спину здоровой. В эксцентрической части сгибающиеся мышцы бедра растянуты. И здесь крайне важна эластичность подвздошно – поясничной мышцы (iliopsoas). Эта мышца выходит из полости таза и, направляясь книзу, проходит по передней поверхности тазобедренного сустава, прикрепляясь к бедренной кости. Осуществляет сгибание и супинацию бедра в тазобедренном суставе. При фиксированной ноге сгибает поясничный отдел позвоночника. Эластичность iliopsoas крайне важна для надлежащей глубины приседа.

Целью в этом упражнении будет вес тела для мужчин и 75% веса тела для женщин. Начните с малого веса, чтобы изучить движение и, как только вы освоите его, повышайте вес на каждой тренировке,



пока не достигните цели, и я обещаю, что получите прибавку в приседаниях и становой тяге.

#### «ПРИСЕД 101» С ЧЭДОМ УЭСЛИ СМИТОМ



#### **СИЛА В НИЖНЕЙ ТОЧКЕ.**

##### ***БРЭНДОН ЛИЛЛИ***

Сосредоточившись на тренировке RAW в течение прошлого года, я имею многочисленные трудности, с которыми сталкиваются, когда снимают экипировку. Одни из основных проблем – это нехватка тормозной силы и силы в нижней точке приседаний.

Как такое может быть? Вы присели более 1000 фунтов? Экипировка была моим спасением. Я всегда проповедовал это лифтерам, так как нашел свои собственные недостатки. Есть некоторые слабые места, которых вы можете не заметить, пока не пройдёте 1 – 2 тяжёлых тренировочных цикла RAW. Давайте разберёмся, почему RAW лифтер должен убрать ящик и если не все, то по крайней мере, некоторые из жгутов и цепей.

Прежде, чем любой из вас осудит меня за то, что я собираюсь сказать, оговорюсь, что ЯЩИКИ, КОМБИНАЦИИ ЖГУТОВ/ЦЕПЕЙ или ТРЕНИРОВКИ В СТИЛЕ WESTSIDE ПРЕКРАСНО ПОДХОДЯТ ДЛЯ ЛИФТЕРОВ, ИСПОЛЬЗУЮЩИХ ЭКИПИРОВКУ.



В экипировке лифтер обладает преимуществом, т. к. она обеспечивает определённую помощь в нижней точке.

Это хорошо работает с ящиком, ведь нагрузка в нижней точке меньше и увеличивается по мере продвижения к локауту. Таким образом, лифтер должен приспособиться к поднимаемому весу. Именно поэтому жгуты и цепи так хорошо работают для экипировки.

Для RAW лифтера максимальный вес в нижней точке, там, где большинство терпит неудачу. Так, по моему мнению, лучший путь развития силы, необходимой в нижней точке, чтобы поднять максимальный вес, нужно довести фактический вес штанги до 85% на разы, и затем добавить в качестве нагрузки light bands. Не превышайте 110% вверх, чтобы разгрузка по пути к нижней точке находилась в рамках 80 - 85%.

Советский Союз доказывал много раз, что нет необходимости тренироваться со 100% весами, чтобы сделать 100%+ на соревнованиях. Поэтому поймите, что тренируясь с субмаксимальными весами и с запланированными перегрузками, вы будете медленно приближаться к застою.

Второй способ исправить эту проблему состоит в том, чтобы использовать повторения с паузой. Ваше тело должно найти самую сильную точку равновесия, и вы должны практиковать это постоянно во время приседаний. Я работал до 90% в синглах без пояса, но не чувствовал, что это приносит большую пользу. В Berea Barbell мы используем 65%-80% в диапазоне повторений 3 - 8, с задержками 1 - 5 секунд. Вот как это выглядит в рамках 3-недельного цикла.

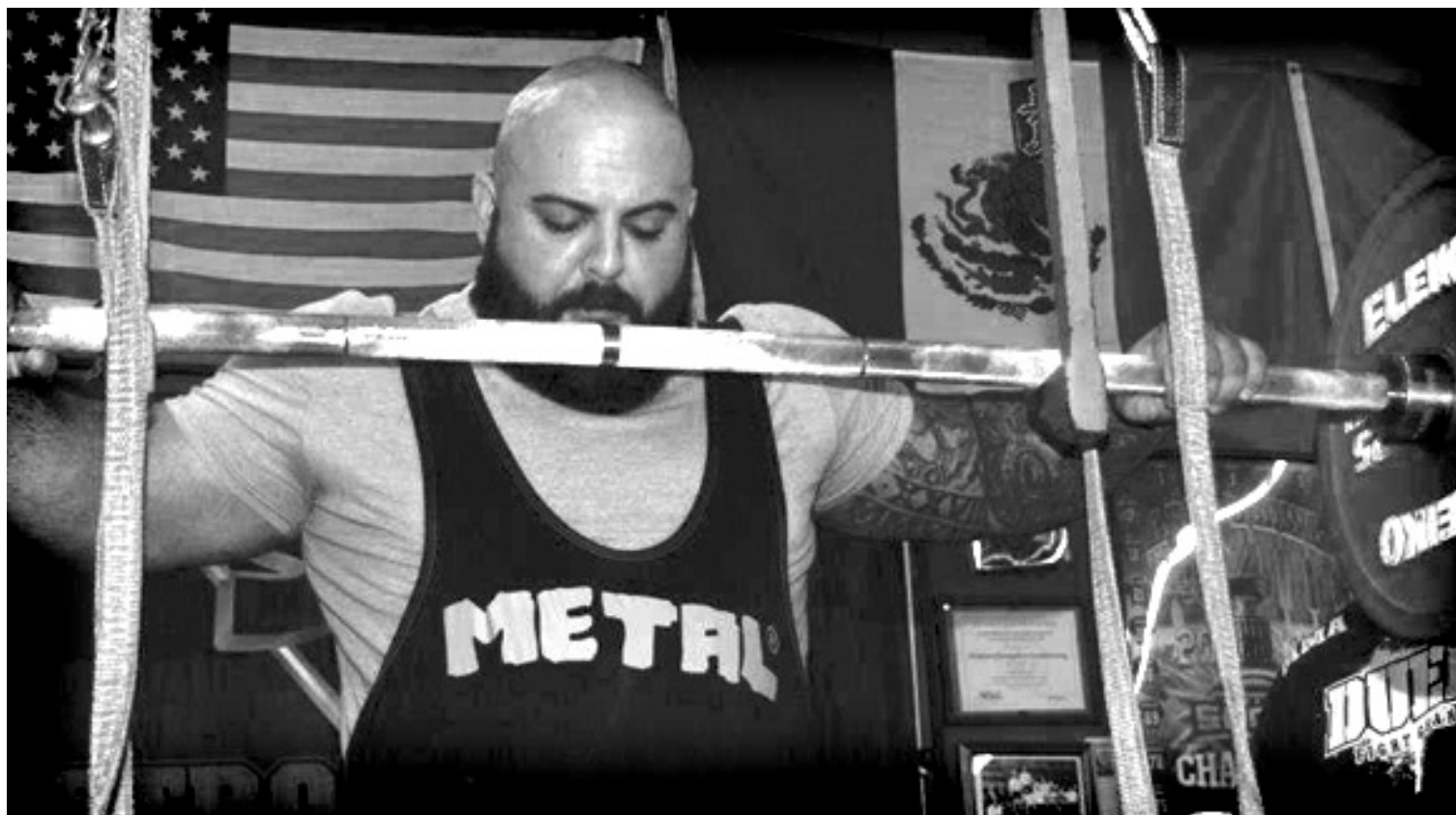
**НЕДЕЛЯ 1** - 70%x3x6 подходов, 90%x2 с реверсивными mini band  
Приседания с паузой 65%x6x2 подхода с 3-секундными паузами

**НЕДЕЛЯ 2** - 85%x2x3 подхода, 95%x1 с реверсивными mini band  
Приседания с паузой - 75%x3x2 подхода с 2-секундной паузой

**НЕДЕЛЯ 3** - 90%x1, 92,5%x1, 105%x1 с реверсивными mini band, 110%x1 реверсивными mini band  
Приседания с паузой 85%x1x2 подхода 1-секундной паузой.

Понимая, что нужно организму, вы можете устранить любые проблемы, но эта схема помогла не только мне, но и всем моим тренировочным партнерам и многочисленным пользователям кубического метода. Если нижняя точка для вас проблема, это хороший путь к её решению.

Присед - король упражнений, а команда Juggernaut - дом королей приседаний. Авторы этой книги имеют результаты в приседаниях без экипировки 905 (кат. 308), 881 (супертяжёлый вес, без бинтов), 881 (кат. 275), 826 (супертяжёлый вес), 760 (кат. 220 без бинтов), 715 (кат. 220) и входят в число лучших (если не являются ЛУЧШИМИ) приседающих в Мира в своих весовых категориях в истории силового троеборья.



## **ПОСТРОЕНИЕ ПРИСЕДАНИЙ**

### **БРЭНДОН ЛИЛЛИ**

В честь Недели Приседаний я собираюсь поделиться с вами своим лучшим циклом в настоящее время. Планируя цикл, помните, что тот же самый цикл НЕ будет работать постоянно. В своём прогрессе вы должны учитывать много факторов, и именно поэтому роль соревнований велика – вы получаете ориентиры, и чтобы до них добраться, начинаете оценивать свои сильные и слабые стороны, от которых зависит прогресс. Человеческий организм никогда не позволит вам прогрессировать бесконечно, поэтому вы должны извлекать пользу из сильных и укреплять слабые места, в надежде найти оптимальный баланс, который приведёт к личному рекорду.

На последних соревнованиях в июне я присел 800 фунтов. Я был очень доволен, но всё – таки проанализировал и нашёл явные слабости, а так же идентифицировал сильные стороны. Они следующие:

### **СИЛЬНЫЕ СТОРОНЫ**

Квадрицепсы  
Поясница  
Стабильность  
Реверсивная сила

### **СЛАБЫЕ СТОРОНЫ**

Бицепсы бедра  
Ягодицы  
Верхняя часть спины  
Подвижность/Гибкость

Я справедливо рассуждал, что многие из моих слабых мест обусловлены частым использованием экипировки на тренировках. И это полностью моя ошибка. Я спрятался за слоями экипировки, а она вполне прилично справлялась с моими слабыми местам.

Соревновательная злость рвалась наружу, и мне необходимо было выбрать соревнования, где я мог освободить её. Я выбрал два, идущие друг за другом, полуфинал ХРС и «Backyard Meet Of Century» по версии SPF. Я начал подготовку, оглядываясь назад... Важно при планировании всегда оглядываться назад. Так как я присел 800, и почти сразу приступил к тренировкам, я отталкивался от 780, потому что знал, что всегда смогу их присесть и хотел контролировать свои веса.

#### **НЕДЕЛЯ 1**

Неделя повторений – в бинтах 510 (65%)x5 в 5 подходах  
Приседания с паузой – 500x3x2

#### **НЕДЕЛЯ 2**

Взрывная неделя – 430 (55%)x2x10, 420x20

#### **НЕДЕЛЯ 3**

Тяжелая неделя – Без бинтов до 475 (60%)x3, затем мотаем бинты и работаем до 625 (80%)x2, 665 (85%)x1, добавляем mini bands и работаем до 705 (90%)x1, 600x5

#### **НЕДЕЛЯ 4**

Неделя повторений – Без бинтов до 475 (60%)x3, наматываем бинты и работаем до 550 (70%)x3x3

#### **НЕДЕЛЯ 5**

Взрывная неделя – Без бинтов 510 (65%)x3x2  
Приседания с паузой – 420x8x2

#### **НЕДЕЛЯ 6**

Тяжелая неделя – Работа до 475 (60%)x3, наматываем бинты и работаем до 740 (95%)x2, добавляем реверсивные mini bands и работаем до 800 (102,5%)x1, 820 (105%)x1, 500x15

#### **НЕДЕЛЯ 7**

Неделя повторений – Без бинтов до 475 (60%)x3, мотаем бинты и работаем до 625 (80%)x2x2  
Приседания с паузой – 500x5

#### **НЕДЕЛЯ 8**

Взрывная неделя – 550 (70%)x3 подхода по 2, 500x3 подхода по 8

## **НЕДЕЛЯ 9**

Тяжелая неделя – работа до 720 фунтов, затем добавляем реверсивные mini bands 805x1, 825x1, 840x1

## **НЕДЕЛЯ 10**

Неделя повторений – 665(85%)x5, 600x8

## **НЕДЕЛЯ 11**

Взрывная неделя – Без бинтов до 475(60%)x3, 525x2x2 в бинтах, 420x3x5

## **НЕДЕЛЯ 12 – СОРЕВНОВАНИЯ**

В понедельник и во вторник я всегда тренирую всё тело. Это занимает приблизительно 15 – 30 минут, и даёт мне возможность хорошенько вспотеть. Я делаю очень глубокие приседания только для того, чтобы оставаться гибким и жму лёжа. Я делаю много отжиманий в упоре лежа, гуд монингов со жгутами. Что-либо, чтобы расслабиться.

В четверг (если занимаюсь лифтингом субботу, в пятницу, если занимаюсь лифтингом в воскресенье) – работа до 50% от начального подхода в приседаниях по 3, 50% от начального подхода в жиме по 3, и повторная тренировка всего тела. Если у вас нет возможности использовать реверсивные жгуты, просто делайте малые шаги при повышении веса, 15 – 30 фунтов, не больше.

Этот цикл позволил мне выступить на полуфинале ХРС и выполнить 3 попытки на 727,5, 788, 804,5. В следующие выходные я смог одолеть 760,5, 810, и 826,5 фунтов на соревнованиях по версии SPF, а моя сумма была 2138,6 и 2204 фунта соответственно. Я верю этому методу, ведь он помог мне не только увеличить результат, но и улучшить его за 7 дней после перелёта через всю страну.





## **ПРИСЕДАЕТ VANILLA GORILLA**

### **БЛЭЙН САМНЕР**

Этот цикл, которым я пользовался много раз, помог моим RAW приседаниям больше, чем любой другой. Я перепробовал много программ, но эта подошла мне лучше всего. Я бы сказал, что она очень похожа на западную, или линейную периодизацию, но с учётом моих изменений. И вот почему это работает:

### **НЕДЕЛИ 1-4: «ГИПЕРТРОФИЯ»**

Здесь закладывается основа цикла. Первая неделя, вероятно, вызовет сильные болевые ощущения, но важно пройти через это и получить мышцы, подготовленные для работы с большим числом повторений и большим объёмом, которая последует дальше.

### **НЕДЕЛИ 5-8: «СИЛА»**

Схема 5x5 – это крайняя степень большого объема. Организм будет подготовлен к нему после фазы гипертрофии. Также блок 5x5 позволит вам отточить технику.

### **НЕДЕЛИ 9-12: «МОЩНОСТЬ»**

Схема 3x3 хорошо подходит для увеличения рабочих весов и является переходной, с точки зрения использования результатов первых двух блоков, к серьёзным приседаниям с весами, близкими к соревновательным. Этот блок ненамного отличается от предыдущего по объёму, но интенсивность больше.

### **НЕДЕЛИ 13-16: «ВЫХОД НА МАКСИМУМ»**

Это заключительный блок перед соревнованиями. Происходит адаптация организма к более тяжелым весам. Объем снижается, а интенсивность достигает пика за 2 недели до соревнований. Неделя 16 – соревнования.

Общий смысл этого цикла в том, чтобы подготовить мышцы с высоким числом повторений к дальнейшей работе, затем увеличить объем и интенсивность и построить прочный фундамент по схеме 5x5, увеличив интенсивность и снизив объем подготовиться к выходу на пик по схеме 3x3, и наконец, выйти на максимум на соревнованиях.

Мне нравится делать два сингла с первым заявочным весом в течение 2 недель, а после делать разгрузочную неделю. Так я достигаю лучшей суперкомпенсации непосредственно перед соревнованиями. Кто – то будет насмехаться над процентами, т.к. они кажутся незначительными; но они имеют свой смысл и очень важны для управления уровнем объема/интенсивности перед соревнованиями. Также каждую 4-ю неделю я делаю разгрузку и посвящаю её скорости. В течение цикла в дни скорости интенсивность увеличивается, а объем снижается.

Что касается дополнительных упражнений – у вас может не остаться сил на их выполнение. Я делаю 3 дополнительных упражнения – поддерживающие приседания, пресс и прыжки на ящик. Для приседающих с низко расположенным грифом/наклоняющихся вперед я рекомендую делать 3 недели гуд монингов/1 неделю фронтальных приседаний. Для приседающих с высоко расположенным грифом/приседающих вертикально я рекомендую делать 3 недели фронтальных приседаний/1 неделю гуд монингов. Схема подходов/повторений же, как и в основном приседании. Удачи и тренируйтесь упорно!



## **МИРОВОЙ РЕКОРД В ПРИСЕДАНИЯХ**

### **ЭРИК ЛИЛЛИБРИДЖ**

Лучший тренировочный цикл, который я когда - либо использовал для приседаний, был, когда я готовился к Backyard Meet Of The Century в Supertraining Gym в Сакраменто, Калифорния. Я делал 6-недельный тренировочный цикл для этих соревнований. На первой тренировке приседаний я пробовал сделать максимальный подход на 5 повторений. Лучшим результатом, с которым я раньше приседал 5 раз, было 740 фунтов в поясе и бинтах, а на той первой тренировке цикла я справился с 755 фунтами на 5, что было немного лучше, чем в последнем цикле. Я поднял на 15 фунтов больше, потому что чувствовал себя очень хорошо в тот день.

На следующей тренировке, через 2 недели, я делал максимальный подход на 3 раза, что ранее составляло 800 фунтов в поясе и бинтах. Я превысил и



этот результат, подняв 820х3, больше, чем я когда – либо мог поднять на разы. Фактически, я планировал поднять 810 фунтов на этой тренировке, но я снова чувствовал себя сильным, поэтому я сделал более тяжёлый подход. После той тренировки я понял, что нахожусь на правильном пути по направлению к новому личному рекорду.

Спустя 2 недели после той тренировки я работал до веса, который планировал поднять во 2 попытке. Я работал до 850 фунтов в поясе и бинтах, и я поднял их с запасом. Т.к. до соревнований оставалось ещё 2 недели, я планировал присесть во 2 попытке новый личный рекорд 854 фунта.

На тех соревнованиях я начал с 352,5 кг/777 фунтов, взял 390 кг/859 фунтов во 2 попытке и попробовал присесть 410 кг/903 фунта в 3 -ей, но потерял равновесие и подход не удался.

Я нацелился на следующие соревнования, которые должны были спустя 2 недели, потому что я хотел установить новый рекорд всех времён в приседаниях и знал, что могу сохранить свою силу в течение 2 недель. Между соревнованиями я делал только лёгкие многоповторные дополнительные упражнения и отдыхал вплоть до следующих соревнований.

На Power Weekend по версии UPA, я начинал с 350 кг/771 фунт, во 2 попытке взял 375 кг/826 фунтов и пошел на рекорд всех времён в 3 попытке. Предыдущий рекорд всех времён без экипировки в бинтах был 395 кг/870 фунтов, и я побил его, присев 400 кг/881 фунт. Я сделал меньший шаг во 2

попытке, чтобы сберечь силы для 3 -ей, и это великолепно получилось.

Этот тренировочный цикл я повторяю от соревнований к соревнованиям в течение многих лет. Именно он привёл меня к мировому рекорду всех времён в моей весовой категории. Выполнение тяжелых максимальных подходов перед соревнованиями подняло мои результаты до нынешнего уровня и сохраняет мои ноги сильными весь год.

Я почти всегда могу сделать тяжелый сингл в любой день недели, когда я свеж и не нахожусь на пике формы, мой результат находится в пределах 93 – 95% от моего лучшего результата. Тяжелые подходы действительно помогают вам



развить силу во всех фазах приседа, потому что вы доводите себя почти до отказа, и все силы брошены на выполнение этого последнего повторения.

Я держу вес на спине, хватаю воздух и не знаю, смогу я сделать это последнее повторение или нет, но я сражаюсь, а мои тренировочные партнёры подбадривают меня криками. Такой вид тренировки покажет, из чего вы сделаны на самом деле. Он также формирует уверенность, и я чувствую, что готов разбиться ради того, чтобы сделать этот тяжёлый сингл.

Я дал попробовать эту тренировку другим людям, и большинство из них было удивлено тем, насколько изменились их результаты, делая только один максимальный подход на каждой тренировке перед соревнованиями.

Ниже я выложил 8 - недельный цикл, но технически это только 6 - недельный тренировочный цикл, т.к. последние 2 недели перед соревнованиями разгрузочные.

## **8 - НЕДЕЛЬНЫЙ ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЦИКЛ**

### **НЕДЕЛЯ 1**

Работайте до максимального подхода на 5 повторений (старайтесь превысить личный рекорд на 5 или больше фунтов по сравнению с предыдущим циклом) .

### **НЕДЕЛЯ 2**

Становая тяга

### **НЕДЕЛЯ 3**

Работайте до максимального подхода на 3 повторения (старайтесь превысить личный рекорд на 5 или больше фунтов по сравнению с предыдущим циклом) .

### **НЕДЕЛЯ 4**

Становая тяга

### **НЕДЕЛЯ 5**

Синглы, попробуйте дойти до веса, запланированного на 1 - ю и 2 - ю попытки на соревнованиях (2-ая попытка - примерно 94 - 95% от запланированной 3 - ей)

### **НЕДЕЛЯ 6**

Становая тяга

### **НЕДЕЛЯ 7**

Легкие приседания/тяги, работайте над скоростью и движением

### **НЕДЕЛЯ 8**

Соревнования



Как видно, я не нагружаюсь последние 2 недели перед соревнованиями. Последняя тяжёлая тренировка проходит на 6 неделе, а потом идут лёгкие разгрузочные тренировки, чтобы восстановиться на 100% и достичь максимума в день соревнований.

Эрик Лиллибридж занимал 3 место в мировом рейтинге в категории 275 фунтов уже в 19 лет. На его счету общая сумма 2 065 фунтов (RAW с ремнём и в бинтах), соревновательная тяга 800 фунтов. Теперь, когда ему 22, он находится на 2 месте в категории 275 фунтов с суммой 2 204 фунта без экипировки. Его лучший соревновательный результат без экипировки в приседаниях составляет 881 фунт (Мировой рекорд в категории 275), в жиме 529 фунтов и тяге 821 фунт. В настоящее время он преследует цель побить рекорд всех времён в категории 275 фунтов, который принадлежит Джону Коулу и равен 2 259 фунтов (без экипировки в бинтах).



## 200 ФУНТОВ К ЛИЧНОМУ РЕКОРДУ

### ЧЭД УЭСЛИ СМИТ

Я начал заниматься силовым троеборьем после завершения своей легкоатлетической карьеры в конце мая 2010 и со скоростью метеорита добавил 200 фунтов к моему личному рекорду в приседаниях за первые 14 месяцев тренировок. За это время я выступил на 3 соревнованиях, присев 800 на Чемпионате Центральной Калифорнии по версии USPA в октябре 2010, 865 на Ironman Pro/Am по версии SPF в марте 2011 и 905 (рекорд Америки) в августе 2011 на Powerstation Pro/Am по версии SPF, все в категории 308 фунтов.

Начав с 600 фунтов (без экипировки, в бинтах) я использовал высокообъёмную работу, тяжелые тренировки и специальные упражнения, чтобы добавить 200 фунтов к своему результату за такой короткий срок. Готовясь к первым соревнованиям, я использовал программу, которая известна как Juggernaut Method и сосредоточился на большом объеме, чтобы увеличить размер и совершенствовать технику. Благодаря ей я научился упорно тренироваться и начал вторгаться в высший эшелон приседающих.

Дополнительная работа для приседаний во время этого тренировочного цикла была очень ограниченной и часто сделанной на ощупь. Самое большее, что я делал 3 - 5 подходов по 8 - 15 повторений GHR, 3 подхода по 8 - 12 повторений на каждую ногу выпадов и 3 - 5 подходов по 10 - 20 повторений на пресс с отягощением. В зависимости от уровня энергии в течение дня, менялось количество подходов, упражнений, или вообще ничего не делалось...

**Неделя 1** - 405x4x10, 405x12

**Неделя 2** - 455x4x8, 455x14

**Неделя 3** - до 500x14

**Неделя 4** - Разгрузка

**Неделя 5** - 445x4x8, 445x11

**Неделя 6** - 495x3x8

**Неделя 7** - до 550x11, был весьма доволен этим усилием

**Неделя 8** - Разгрузка

**Неделя 9** - 490x5x5, 490x8

**Неделя 10** - 545x4x5

**Неделя 11** - до 595x7

**Неделя 12** - Разгрузка

**Неделя 13** - 535x6x3, 535x5

**Неделя 14** - 585x5x3

**Неделя 15** - до 635x5

**Неделя 16** - Разгрузка

**Неделя 17** - до 675x3 в бинтах

**Неделя 18** - 405x8x2 + 120 фунтов цепей

**Неделя 19** - до 765x1 в бинтах

**Неделя 20** - Разгрузка

**Неделя 21** - Соревнования, 1-я попытка 725, 2-я 800 (незачёт), 3-я 800.

Этот тренировочный цикл заложил основу моей силы и подготовил к работе, которая предстояла мне в будущем. После этих соревнований я попросил совета у Джоша Брайанта, который согласился помочь мне с тягой и жимом лёжа к следующим соревнованиям.

Моя тяга отставала от приседа, и я знал, что ей нужно уделить больше внимания. Джош написал великолепную и невероятно экстремальную программу для тяги, которая заставила меня стать более расчётливым не тренировке приседаний. Организм должен был восстанавливаться после тренировок тяги по понедельникам, чтобы сила продолжала расти на тренировках приседаний по пятницам. Это было достигнуто благодаря снижению объема и добавленного

сопротивления, что позволило мне работать с тяжелыми весами, не перегружая организм и ЦНС и продолжать оттачивать технику.

**Неделя 1** - Приседания с паузой 385, 455, 525x5

**Неделя 2** - Приседания + 160 фунтов цепей 405x10x2, бинтуем колени 455/485/525x1

**Неделя 3** - Приседания до 700x5 в бинтах

**Неделя 4** - Разгрузка

**Неделя 5** - Приседания с паузой 425, 495, 565x3

**Неделя 6** - Приседания + 160 фунтов цепей 445x8x2, бинтуем колени 495/545x1

**Неделя 7** - Приседания - До 765x2 в бинтах, было запланировано 3, но я не смог сделать.

**Неделя 8** - Разгрузка

**Неделя 9** - Приседания с паузой 455x5, 525x3, 585x1

**Неделя 10** - Приседания + 160 фунтов цепей 485x6x2, бинтуем колени 585x1

**Неделя 11** - Приседания до 805x1 в бинтах

**Неделя 12** - Разгрузка

**Неделя 13** - Соревнования, 1-я попытка 785, 2-я 835, 3-я 865

Это были великолепные соревнования, на них я поднял самую большую на тот момент сумму 2165 фунтов. 865 пошли легко, и я чувствовал, что могу больше. Джош и я продолжили сотрудничество в следующем тренировочном цикле с целью побить рекорд Америки в категории 308, равный 903 фунта, принадлежащий Трою Нэшу. Мы проанализировали слабые места и идентифицировали мертвую точку примерно на 2 дюйма выше параллели и нехватку силы/толщины верхней части спины, чтобы удерживать тяжелые веса, не округляя спину.

Чтобы присесть 900 +, я знал, что тренировки приседаний должны стать приоритетными, но это не означало, что тяга должна стать вторичной. Всё это вылилось в 9 - дневную рабочую неделю, мы просто растянули нормальную 7 - дневную тренировочную неделю до 9 дней, делая тягу в 1 - й день и приседая в 6 - й, наряду с 2 днями жима лёжа и специализированным днём тренинга спины.

#### **НЕДЕЛЯ 1**

- 1) Приседания в бинтах - до 675x3
- 2) Скоростные приседания - 545x5x3, отдых 1 минута
- 3) Мертвые приседания с безопасным грифом на 1 дюйм выше параллели - 495x8x1, отдых 1 минута
- 4) Приседания на одной ноге, стоя на ящике - 3x12
- 5) [RDL - 3x5 с гантелями по 80 фунтов](#)
- 6) Подъемы ног в висе - 5x15

#### **НЕДЕЛЯ 2**

- 1) Приседания в бинтах - до 705x3

- 2) Скоростные приседания - 545х6х3, отдых 1 минута
- 3) Мертвые приседания с безопасным грифом - 525х8х1, отдых 1 минута
- 4) RDL - 3х5 с гантелями по 90 фунтов
- 5) Подъемы ног в висе - 5х15

### **НЕДЕЛЯ 3**

- 1) Приседания в бинтах - до 735х3
- 2) Скоростные приседания - 545х7х3, отдых 1 минута
- 3) Мертвые приседания с безопасным грифом - 535х8х1, отдых 1 минута
- 4) RDL - 3х5 с гантелями по 90 фунтов
- 5) Подъемы ног в висе - 5х15

### **НЕДЕЛЯ 4 (Разгрузка)**

- 1) Приседания - до 585х3
- 2) Подъемы ног в висе - 3х15

### **НЕДЕЛЯ 5**

- 1) Приседания в бинтах - до 765х2
- 2) Скоростные приседания - 600х5х3, отдых 90 секунд
- 3) Мертвые приседания с безопасным грифом - 585х5х1, отдых 90 секунд
- 4) RDL - 3х3 с гантелями по 100 фунтов
- 5) Подъемы ног в висе - 4х15

### **НЕДЕЛЯ 6**

- 1) Приседания в бинтах - до 785х2
- 2) Отход и 10 - секундное удержание 860х1
- 3) Скоростные приседания - 615х4х3, отдых 90 секунд
- 4) Мертвые приседания с безопасным грифом - 545, 575, 605х1, отдых 90 секунд
- 5) RDL - 3х4 с гантелями по 100 фунтов
- 6) Подъемы ног в висе - 4х15

### **НЕДЕЛЯ 7**

- 1) Приседания в бинтах - до 805, планировалось сделать по 2, но не получилось
- 2) Скоростные приседания - 635х3х3, отдых 90 секунд
- 3) Мертвые приседания с безопасным грифом - 555, 585, 615х1, отдых 90 секунд
- 4) RDL - 3х5 с гантелями по 100 фунтов
- 5) Подъемы ног в висе - 4х15

### **НЕДЕЛЯ 8 (Разгрузка)**

- 1) Приседания - до 615х1
- 2) Подъемы ног в висе - 3х15

## **НЕДЕЛЯ 9**

- 1) Приседания в бинтах - до 825x1
- 2) Приседания - 675x3x2
- 3) Мертвые приседания с безопасным грифом - 565, 605, 635x1
- 4) Подъемы ног в висе - 3x15

## **НЕДЕЛЯ 10**

- 1) Приседания в бинтах - до 845x1
- 2) Приседания-695x2x2
- 3) Подъемы ног в висе - 3x15

## **НЕДЕЛЯ 11**

- 1) Приседания в бинтах - до 865x1
- 2) Подъемы ног в висе - 3x15

## **НЕДЕЛЯ 12**

- 1) Приседания - до 585x1

## **НЕДЕЛЯ 13**

Соревнования: 1-я попытка 835, 2-я 905, 3-я 935 (незачёт)


Как видите, такие тренировки позволили мне добавить к результату в приседаниях 200 фунтов.

## **СПАСИБО ЗА ПОДДЕРЖКУ**

Благодарим за подписку на информационный бюллетень JTSstrength.com. Команда Juggernaut старается доносить до вас качественную информацию, которая поможет вам достичь своих тренировочных целей. Мы действительно обеспечиваем вас «информацией для атлета, от атлета» и она объединяет самых сильных атлетов в Море на сегодняшний день.

Оставайтесь с нами, подписывайтесь на наш бюллетень на сайте [www.JTSstrength.com](http://www.JTSstrength.com), регулярно просматривайте статьи и тренировочные рекомендации от команды Juggernaut - самой сильной команды в Море!





**JUGGERNAUT**

# **SQUAT MANUAL**

**TRAINING, PROGRAMMING, AND TIPS FROM  
THE STRONGEST TEAM IN THE WORLD**



**BECOME  
UNSTOPPABLE**