

Необходимые требования

Сначала необходимо довести тягу верхнего блока к груди с весом на 5% превышающим ваш собственный вес

5 упражнений

Этап 1. Начинаящий, предварительный этап

1		Негативные подтягивания
2		Подтягивания на бицепс (chin-ups)
3		Изометрические подтягивания <i>ISOMETRIC PULL-UP</i>
4		Прыжковые подтягивания <i>JUMPING CHIN-OVER-BAR PULL-UP</i>
5		Подтягивания грудной пальцы в переплёт Норма: КОЛ-ВО ПОВТОРОВ: 1-я группа: 2 4 × 91,5 Г 2-я группа: 2 → 4 × 12 3-я группа: 1 → 3 × 9 4-я группа: 1 → 3 × max (8) 5-я группа: 1 → 3 × max (7) 6-я группа: 1 → 3 × max (6) 7-я группа: 1 → 2 × max (6)

Ноги сохраняют выбранное (удобное) положение: допускается держать **ноги прямыми или согнутыми в коленных суставах** под постоянным углом.

Есть отличная книжка "50 подтягиваний через 7 недель" (автор Бретт Стюарт). Вот программа для тех, кто подтягивается 15 раз подряд и хочет увеличить количество до 50. Снова, главное поставить себе цель, и определиться какие действия необходимы для её достижения - в данном случае это регулярные тренировки.

Фаза II							
Неделя 1	Отдых между подходами — 90 с (при необходимости дольше)						
Понедельник	Разминка	12 прямым хватом	10 обратным хватом	9 прямым хватом	9 обратным хватом	8 прямым хватом	Растяжка
Вторник	День отдыха						
Среда	Разминка	12 прямым хватом	10 обратным хватом	10 прямым хватом	9 обратным хватом	9 прямым хватом	Растяжка
Четверг	День отдыха						
Пятница	Разминка	13 прямым хватом	10 обратным хватом	10 прямым хватом	9 обратным хватом	8 прямым хватом	Растяжка
Суббота	День отдыха						
Воскресенье	День отдыха						
Неделя 2	Отдых между подходами — 90 с (при необходимости дольше)						
Понедельник	Разминка	15 прямым хватом	11 обратным хватом	10 прямым хватом	9 обратным хватом	8 прямым хватом	Растяжка
Вторник	День отдыха						
Среда	Разминка	15 прямым хватом	12 обратным хватом	11 прямым хватом	9 обратным хватом	8 прямым хватом	Растяжка
Четверг	День отдыха						
Пятница	Разминка	14 прямым хватом	13 обратным хватом	12 прямым хватом	11 обратным хватом	9 прямым хватом	Растяжка
Суббота	День отдыха						
Воскресенье	День отдыха						

Фаза II**Неделя 3**

Отдых между подходами — 90 с (при необходимости дольше)

Понедельник	Разминка	15 прямым хватом	14 обратным хватом	10 прямым хватом	12 обратным хватом	10 прямым хватом	Растяжка
Вторник	День отдыха						
Среда	Разминка	15 прямым хватом	14 обратным хватом	11 прямым хватом	13 обратным хватом	10 прямым хватом	Растяжка
Четверг	День отдыха						
Пятница	Разминка	14 прямым хватом	14 обратным хватом	14 прямым хватом	12 обратным хватом	11 прямым хватом	Растяжка
Суббота	День отдыха						
Воскресенье	День отдыха						

Неделя 4

Отдых между подходами — 90 с (при необходимости дольше)

Понедельник	Разминка	17 прямым хватом	10 обратным хватом	16 прямым хватом	10 обратным хватом	14 прямым хватом	Растяжка
Вторник	День отдыха						
Среда	Разминка	14 прямым хватом	19 обратным хватом	11 прямым хватом	13 обратным хватом	9 прямым хватом	Растяжка
Четверг	День отдыха						
Пятница	Разминка	19 прямым хватом	13 обратным хватом	14 прямым хватом	13 обратным хватом	11 прямым хватом	Растяжка
Суббота	День отдыха						
Воскресенье	День отдыха						

Фаза II**Неделя 5**

Отдых между подходами — 90 с (при необходимости дольше)

Понедельник	Разминка	22 прямым хватом	13 обратным хватом	11 прямым хватом	10 обратным хватом	Максимальное количество прямым хватом*	Растяжка
Вторник	День отдыха						
Среда	Разминка	24 прямым хватом	10 обратным хватом	11 прямым хватом	13 обратным хватом	Максимальное количество прямым хватом*	Растяжка
Четверг	День отдыха						
Пятница	Разминка	26 прямым хватом	10 обратным хватом	11 прямым хватом	10 обратным хватом	Максимальное количество прямым хватом*	Растяжка
Суббота	День отдыха						
Воскресенье	День отдыха						

Неделя 6

Отдых между подходами — 90 с (при необходимости дольше)

Понедельник	Разминка	30 прямым хватом	15 обратным хватом	10 прямым хватом	15 обратным хватом	Максимальное количество прямым хватом*	Растяжка
Вторник	День отдыха						
Среда	Разминка	33 прямым хватом	16 обратным хватом	11 прямым хватом	13 обратным хватом	Максимальное количество прямым хватом*	Растяжка
Четверг	День отдыха						
Пятница	Разминка	35 прямым хватом	10 обратным хватом	11 прямым хватом	10 обратным хватом	Максимальное количество прямым хватом*	Растяжка
Суббота	День отдыха						
Воскресенье	День отдыха						

Фаза II

Неделя 7

В перерывах между подходами отдыхайте или растягивайтесь, чтобы настроиться на следующий подход, — не более 5 минут.

Понедельник	30 прямым хватом	Отдых/ Растяжка	22 обратным хватом	Отдых/ Растяжка	Максимальное количество прямым хватом*
Вторник	День отдыха				
Среда	34 прямым хватом	Отдых/ Растяжка	20 обратным хватом	Отдых/ Растяжка	Максимальное количество прямым хватом*
Четверг	День отдыха				
Пятница	35 прямым хватом	Отдых/ Растяжка	24 обратным хватом	Отдых/ Растяжка	Максимальное количество прямым хватом*

Неделя 8

Проведите контрольный тест на 50 подтягиваний

* Максимальное количество прямым хватом означает, что вы должны выполнить столько подтягиваний, сколько сможете сделать, соблюдая технику. Желательное количество повторений — не менее, чем во втором подходе. Оптимальное — столько же, сколько в первом.