




Необходимые требования

Чтобы делать полноценные подтягивания, необходимо довести тягу верхнего блока к груди с весом на 5% превышающим ваш собственный вес


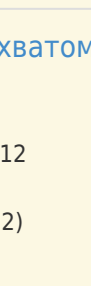
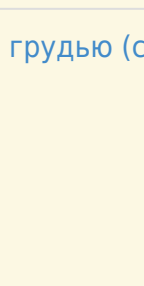
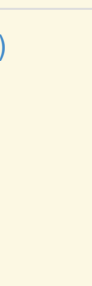
5 упражнений



Этап 1. Начинаящий, предварительный этап

1		<p>Негативные подтягивания <i>Negative pull-ups</i> Норма: Спуск 5-8 сек, если тяжело - то опускаться с резиной</p>
2		<p>Подтягивания на бицепс (chin-ups) Норма: • Band chin-ups (сидя или стоя на резине) 3x5-7</p>
3		<p>Подтягивания грудиной пальцы в переплёт Норма: КОЛ-ВО ПОВТОРОВ: 1-я группа: 2 4 x 91,5 Г 2-я группа: 2 → 4 x 12 3-я группа: 1 → 3 x 9 4-я группа: 1 → 3 x max (8) 5-я группа: 1 → 3 x max (7) 6-я группа: 1 → 3 x max (6) 7-я группа: 1 → 2 x max (6)</p>
4		<p>Изометрические подтягивания <i>ISOMETRIC PULL-UP</i></p>
5		<p>Прыжковые подтягивания <i>JUMPING CHIN-OVER-BAR PULL-UP / or Jumping Chest to Bar Pull-up</i></p>

12 упражнений

Этап 2. Средний уровень

1		<p>Подтягивания широким хватом перед грудью (стопы на полу)</p> <p>Норма: К-ВО ПОВТОРОВ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1-я группа: 1→3x9_{1,5}↓ → 2→4x12 • 2-я группа: 2→4x15 • 3-я - 4-я группы: 1→3 x max(12) • 5-я группа: 1→3 x max (9) • 6-я группа: 1→3 x max (8) • 7-я группа: 1→2 x max (8)
2		<p>Выходы на кольцах</p> <p><i>Rings muscle-ups</i></p> <p>Норма: Для тренировки навыка 1-2 раза в неделю перед основной тренировкой</p>
3		<p>Гибридные подтягивания на кольцах</p> <p>Норма: 3x6-12 повторений, темп 2111</p>
4		<p>Переход в упор на кольцах сидя на резиновой петле</p> <p>Норма: 10-20 повторений за несколько серий. Научиться ловить движение, отжимание не делать.</p>
5		<p>L-подтягивания (Подтягивания «уголком»)</p> <p><i>L-sit pull-ups</i></p>
6		<p>Подтягивания Жиронды</p> <p><i>Gironda pull-ups</i></p>
7		<p>Подтягивания коммандо</p> <p><i>COMMANDO PULL-UP</i></p>
8		<p>Подтягивания до груди киппингом</p> <p><i>Kipping pull-ups</i></p> <p>Норма:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 8-15 раз • интервальный (тоже силовая выносливость) ЕМОМ: 10 мин, каждую мин: 15с подтягивания до груди
9		<p>Подтягивания с резиновыми петлями</p> <p><i>Band assisted pull-up</i></p>

10		<p>Подтягивания в гравитроне <i>Assisted pull-up</i> Норма: Сопротивление равно своему весу</p>
11		<p>Подтягивания <i>Pull-up</i> Норма: • кластерный метод (повышение силовой выносливости): 4*2.2.2.2.2, отдых 15 с/2 мин • интервальный (тоже силовая выносливость) ЕМОМ: 10 мин, каждую мин: 15с подтягивания до груди</p>
12		<p>Подъём переворотом <i>Entrada de pecho, College boy roll, Bar Pullover</i></p>

8 упражнений

Этап 3. Высокий уровень

1		Подтягивания на плечевую мышцу <i>BRACHIALIS PULL-UP</i>
2		Подтягивания с подтянутыми к животу коленями
3		Выход силой на турнике <i>Bar Muscle-up</i>
4		Подтягивания одной рукой (другая за полотенце) <i>ONE ARM CHIN-UP</i>
5		Подтягивания лучник / и typewriter pull-ups <i>ARCHER PULL-UP / typewriter pull-ups</i>
6		Подтягивания одной рукой с доп. отягощением <i>WEIGHTED ONE ARM PULL-UP, OAP</i>
7		Взрывные подтягивания с отрывом одной руки (One arm release pull-up)
8		Подтягивания вверх ногами <i>UPSIDE DOWN PULL-UP</i>

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.