


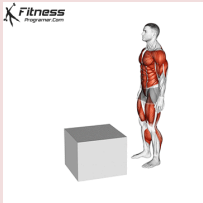




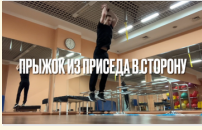

## 8 упражнений




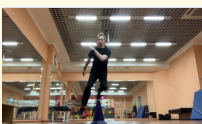



## Этап 1. Начинающий, предварительный этап

1		<b>Прыгающий Джек (Звезда)</b> <i>Jumping Jack, Star step</i>
2		<b>Прыжки на плиобокс из неподвижного положения</b> <i>PLYOBOX JUMP FROM A STATIC START</i>
3		<b>Прыжки на плиобокс с противодвижением</b> <i>Countermovement Box Jump</i>
4		<b>Прыжок на плиобокс с противодвижением и приземлением с поворотом</b> <i>VARIATION Countermovement Box Jump With Rotational Landing</i>
5		<b>Подскоки с прямыми ногами (бег на прямых ногах)</b> Норма: 10-20 метров
6		<b>Прыжки по ступеням // на одной ноге</b> <i>Stair Jump / Single-Leg Stair Hop</i> Норма: 6-10 прыжков в подход
7		<b>Запрыгивания с двух ног на одну</b> <i>BOX JUMP 2 TO 1</i>
8		<b>Kick Ball Squat</b>

## 24 упражнения

## Этап 2. Средний уровень

1		<p>Прыжки с плиобокса (Спрыгивания с тумбы / со стабилизацией в полуприседе)</p> <p><i>Drop jump</i></p> <p>Норма: с высоких плиобоксов небольшое количество повторений (3-5)</p>
2		<p>Прыжки из приседа // Прыжок через линию из приседа // Прыжок из приседа в нескольких направлениях</p> <p><i>SQUAT JUMP</i></p>
3		<p>Прыжок из приседа в сторону</p> <p><i>Lateral squat jump</i></p>
4		<p>Прыжок с подъёмом пяток</p> <p><i>Heel-raise jump</i></p>
5		<p>Подскоки со сменой ног // подскоки в сторону со сменой ног // Скоростные подскоки</p> <p>Норма:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 10-20 метров</li> <li>• Для скоростных подскоков: 20-30 метров</li> </ul>
6		<p>Подскоки через барьеры // Подскоки в сторону через барьеры</p> <p><i>Hurdle bound // Lateral bound over hurdles</i></p> <p>Норма: 12 барьеров.</p>
7		<p>Прыжок вперёд с двух ног на одну</p>
8		<p>Прыжки через барьеры низкой или средней высоты // Боковые прыжки через барьеры // Прыжки на одной ноге через барьеры</p> <p><i>Low to medium hurdle jump // Lateral low hurdle jump</i></p> <p>Норма: На одной через барьеры: 3x5 на каждой ног</p>
9		<p>Подскоки вверх по склону // с движением в сторону</p> <p>Норма: расстояние 20-30 метров вверх по склону</p>
10		<p>Подскок с перекрёстным шагом</p> <p>Норма: расстояние 10-20 метров</p>
11		<p>TRX – Приседания с прыжком / TRX Squat Jump</p> <p><i>TRX Squat Jump</i></p>
12		<p>TRX – Фронтальные приседания с прыжком / TRX Front Squat Jump</p>


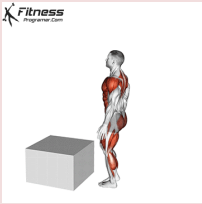


13		Прыжки с ноги на ногу с подъёмом колена (Многоскоки, «Олений бег») <i>Alternate-leg bounding</i>
14		Прыжок из приседа + прыжок-звезда <i>Squat jump and Star jump</i>
15		Подскок "кариока" <i>Carioca Bound</i> Норма: расстояние 10–30 метров
16		Прыжки с ноги на ногу в сторону с подъёмом колена
17		Прыжки через барьеры и бросок набивного мяча с толчком ногами // прыжки в разных направлениях и бросок Норма: Начать с барьеров высотой 15-20 см -> 45-75 см
18		Конькобежец / латеральные прыжки с продвижением вперёд <i>ZIG ZAG HOPS PLYOMETRIC / LATERAL SPEED STEP / SKATER</i>
19		Прыжок вперёд с одной ноги на две Норма: 3x5 повторений с замером дальности
20		Латеральный прыжок с одной на другую ногу с резиной Норма: 1x8, 1x5, 1x5 (мощность плавно увеличиваем)
21		Пружинный прыжок + прыжок-складка <i>Pogo jump and Tuck jump</i>
22		Пружинный прыжок <i>Pogo Jump</i>
23		Боковой пружинный прыжок <i>Lateral pogo jump</i>
24		Прыжки на скакалке (single-unders) // Двойные прыжки (double-unders) <i>ROPE JUMP, single-unders / double-unders</i> Норма: 50 double-unders

## 32 упражнения

## Этап 3. Высокий уровень

1		Прыжок из приседа и бросок набивного мяча с толчком двумя ногами/одной ногой // серия прыжков из приседа и бросок медбола
2		Прыжок из приседа и обратный бросок набивного мяча через голову // серия прыжков из приседа и бросок обратный мяча
3		Прыжок из приседа в сторону и бросок набивного мяча с поворотом тела // на одной ноге
4		Серия прыжков в длину и спринт Норма: 2-5 прыжков
5		Прыжок из выпада / или смена в воздухе <i>SPLIT JUMP SQUAT</i>
6		Прыжок назад спиной <i>BACKWARD JUMP</i>
7		Силовой прыжок в длину на одной ноге // Скоростной прыжок на одной ноге <i>Power hop / SINGLE LEG BROAD JUMP</i> Норма: 10-20 метров
8		Прыжки в высоту и длину (со стабилизацией при приземлении) // с эластичной лентой <i>LONG JUMP / Standing broad jump</i> Норма: 3*1.1.1.1.1 (интервал 5-10 сек), ИВН 7, акцент на технику, в суперсете (например после становой тяги) отдых до конца 4 мин
9		Прыжок из приседа + прыжок-складка (так джамп) <i>Squat jump and Tuck jump</i>
10		Серия прыжков в длину из положения стоя и прыжков из приседа вверх <i>Standing Broad jump and Squat jump sequence</i>
11		Так джамп / Прыжок-складка / Прыжок с группировкой <i>TUCK JUMP</i>

12		<p>Прыжок на одной ноге (на небольшую длину, но с краткими упругими приземлениями)</p> <p><i>Ankle hop</i></p> <p>Норма: 10-20 метров</p>
13		<p>Обратный прыжок назад на одной ноге</p> <p><i>Reverse hop</i></p> <p>Норма: 10-20 метров</p>
14		<p>Так джамп из приседа</p> <p><i>SQUAT TUCK JUMP</i></p>
15		<p>Боковой прыжок с отведением ноги</p> <p><i>Lateral abducting hop</i></p> <p>Норма: 5-10 метров за подход, на каждую ногу.</p>
16		<p>Два прыжка и один подскок // 3 прыжка и 3 подскока</p> <p><i>Two hops plus one bound // 3 hops and 3 bounds</i></p>
17		<p>Бросок набивного мяча с толчком ногами и спринт // из стойки с одной ногой впереди</p>
18		<p>Прыжок-ножницы с гантелями</p> <p><i>DUMBBELL SPLIT JUMP</i></p>
19		<p>Выпрыгивания из приседа с гантелями</p> <p><i>DUMBBELL JUMP SQUAT</i></p>
20		<p>Запрыгивания с одной на две ноги</p> <p><i>BOX JUMP 1 TO 2</i></p>
21		<p>Серия прыжков в длину из положения стоя и боковых прыжков из приседа</p> <p><i>STANDING BROAD JUMP AND LATERAL SQUAT JUMP SEQUENCE</i></p>
22		<p>Боковые прыжки через барьеры из-стороны в сторону (зигзагом)</p> <p><i>Lateral Hurdle Jump</i></p>

23		Серия прыжков через низкие и высокие барьеры Норма: 6-12 прыжков
24		Прыжок на плиобокс одной ногой из выпада // из положения стоя <i>SINGLE LEG BOX JUMP</i>
25		Прыжок-складка + прыжок с подъёмом пяток на месте <i>In-place Tuck jump and Heel-raise jump</i>
26		Прыжки через высокие барьеры Норма: 6-10 высоких барьеров в подходе
27		Серия прыжков через барьеры вперёд и в сторону Норма: в общей сложности 6-12 прыжков
28		Реактивный прыжок (в глубину) с одного плиобокса на другой <i>Reactive Depth jump to high box</i>
29		Реактивный прыжок с плиобокса и через барьер
30		Прыжок на плиобокс и с плиобокса (туда-сюда) // на одной ноге <i>Box jumps</i> Норма: 6-12 повторений в подходе
31		Прыжки в нескольких направлениях (на одной ноге 2 прыжка вперёд + 1 в сторону + 2 вперёд + 1 в другую сторону) <i>Multidirectional Hop</i> Норма: 10-15 метров за подход
32		Прыжки со штангой на плечах <i>BARBELL JUMP SQUAT</i>

Варьируем скорость цикла растяжения-сжатия. Исходя из целей и куда нужен перенос тренированности.

## Цикл растяжения-сокращения

- **отсутствие цикла растяжения-сокращения**, что по-сути не является плиометрикой. Но этот режим полезен для работы над совершенствованием техники и над стартовой силой у спринтеров.
- **медленный цикл растяжения-сокращения (>250мс)**. Бег трусцой, ходьба, запрыгивания с подседом. Прыжки в высоту. Бег на длинные дистанции.
- **быстрый цикл растяжения-сокращения (<250мс)**. Спринтерский бег, прыжки с одной ноги в

лёгкой атлетике (80-120мс контакт поверхностью). Подскок. Прыжки в глубину. Многоскоки на той же самой тумбе. Прыжки в высоту с отскоком.

## Работа руками

- Исключить руки - отработка техники, пока ещё сложно координировать работу руками
- Акцент только на работу руками, исключая работу ногами. Амплитудный мах руками, но стоя на пятках носки натянув на себя. За счёт резкого маха руками отрываемся от пола.
- На одной ноге - работа руками противоположная движению ног. Подсели и отрабатываем работу руками слегка подпрыгивая на одной ноге или даже не подпрыгивая. Увеличиваем высоту и интенсивность. Якутские прыжки с одновременным махом сразу обеими руками 10 прыжков

## Типы прыжков

- На двух ногах
- С ноги на ногу (другую)
- На одной ноге (на одной и той же ноге)

**1 уровень:** Запрыгивания из неподвижного положения из приседа различной глубины (увеличивая высоту) - акцент на быстрое концентрическое движение.

**2 уровень:** Прыжки на плиобокс с противодвижением

**3 уровень:** Прыжки на месте (сначала можно в бассейне). Постепенно увеличивать высоту. Прыжки на месте являются замечательным вариантом увеличения мощности концентрического сокращения с попутной отработкой техники приземления. Далее для интереса использовать барьеры.

**4 уровень:** Многократные прыжки на месте (после освоения техники приземления). Сначала каждый раз опускаясь в присед. Постепенно увеличивать интенсивность - делать прыжки более высокими и быстрыми

**5 уровень:** Прыжки в длину. Постепенно увеличивать высоту и длину.

**6 уровень:** Пружинные прыжки в длину по 30->50см (в подходе на 5-10 м). Сначала один подход может состоять из 5-7 прыжков, с помощью которых вы преодолеваете расстояние до 10 метров. Затем за подход вы можете преодолевать 20-30 метров, ускоряя движение в вертикальном и горизонтальном направлении. Важно увеличивать высоту и длину прыжков постепенно; обычно для этого потребуется много повторений и подходов упражнения с отдыхом между ними. В противном случае общая нагрузка может привести к накоплению предельной усталости, что существенно повысит риск травмы.

**7 уровень:** Прыжки в глубину с отскоком. Увеличивать высоту прыгивания и высоту отскока, уменьшать время контакта с поверхностью.

**8 уровень:** Прыжки на одной ноге. Начните с прыжков на двух ногах, а затем, когда сила, устойчивость и технические навыки постепенно разовьются, вводите прыжки на одной ноге.

**9 уровень:** Комбинация прыжков с тумбы и прыжков через барьеры. Строим маршрут, подбирая высоты так, чтобы максимально выкладываться.

10 уровень Прыжки с поворотом и смещением в сторону. Например, выполняя прыжок на возвышение из неподвижного положения или с противодвижением, запрыгните на него, повернувшись в движении на 90 градусов в любом направлении. С поворотами можно делать также прыжки на месте и прыжки в длину. Прыжки с поворотом и прыжки в сторону являются продвинутым вариантом плиометрических

упражнений для развития общей координации движений и способности к устойчивому приземлению при движениях со сменой направления.



Также следует внимательно относиться к выбору тренировочной поверхности и последовательности перехода от одной поверхности к другой. Мягкие поверхности амортизируют ударную нагрузку и развивают силу мышц, связок и сухожилий, а твердые запускают рефлекс мышечного растяжения, повышающий эффективность взрывных движений. Развив этот рефлекс, вы повысите упругость мышц и скорость мышечных реакций, что поможет эффективнее выполнять другие движения на других поверхностях.

Мягкие поверхности, гасят удар, а соединительные ткани спортсмена становятся жесткими. Приземление на твердую тренировочную поверхность дает противоположный эффект: соединительные ткани смягчаются, чтобы амортизировать ударную нагрузку.