

7 упражнений

Этап 1. Начинающий, предварительный этап

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

18 упражнений

Этап 2. Средний уровень

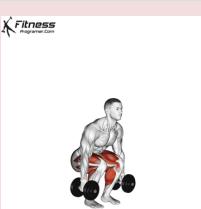
1		Прыжки из приседа // Прыжок через линию из приседа // Прыжок из приседа в нескольких направлениях <i>SQUAT JUMP</i>
2		Прыжок с подъёмом пяток <i>Heel-raise jump</i>
3		Подскоки со сменой ног // подскоки в сторону со сменой ног // Скоростные подскоки Норма: <ul style="list-style-type: none">• 10-20 метров• Для скоростных подскоков: 20-30 метров
4		Подскоки через барьеры // Подскоки в сторону через барьеры <i>Hurdle bound // Lateral bound over hurdles</i> Норма: 12 барьеров.
5		Прыжок вперёд с двух ног на одну
6		Подскок с перекрёстным шагом Норма: расстояние 10-20 метров
7		Прыжки через барьеры низкой или средней высоты // Боковые прыжки через барьеры // Прыжки на одной ноге через барьеры <i>Low to medium hurdle jump // Lateral low hurdle jump</i> Норма: На одной через барьеры: 3x5 на каждой ноге
8		TRX – Приседания с прыжком / TRX Squat Jump <i>TRX Squat Jump</i>
9		TRX – Фронтальные приседания с прыжком / TRX Front Squat Jump
10		Прыжок из приседа + прыжок-звезда <i>Squat jump and Star jump</i>
11		Прыжки с ноги на ногу в сторону с подъёмом колена
12		Прыжки с ноги на ногу с подъёмом колена (Многоскоки, «Олений бег») <i>Alternate-leg bounding</i>

13		Прыжок вперёд с одной ноги на две Норма: 3x5 повторений с замером дальности
14		Латеральный прыжок с одной на другую ногу с резиной Норма: 1x8, 1x5, 1x5 (мощность плавно увеличиваем)
15		Пружинный прыжок + прыжок-складка <i>Pogo jump and Tuck jump</i>
16		Конькобежец / латеральные прыжки с продвижением вперёд <i>ZIG ZAG HOPS PLYOMETRIC / LATERAL SPEED STEP / SKATER</i>
17		Пружинный прыжок <i>Pogo Jump</i>
18		Прыжки на скакалке (single-unders) // Двойные прыжки (double-unders) <i>ROPE JUMP, single-unders / double-unders</i> Норма: 50 double-unders

20 упражнений

Этап 3. Высокий уровень

1		Прыжок назад спиной BACKWARD JUMP
2		Так джамп из приседа SQUAT TUCK JUMP
3		Так джамп / Прыжок-складка / Прыжок с группировкой TUCK JUMP
4		Прыжок из приседа + прыжок-складка (так джамп) <i>Squat jump and Tuck jump</i>
5		Силовой прыжок в длину на одной ноге // Скоростной прыжок на одной ноге Power hop / SINGLE LEG BROAD JUMP Норма: 10-20 метров
6		Прыжок из приседа и бросок набивного мяча с толчком двумя ногами/одной ногой // серия прыжков из приседа и бросок медбола
7		Прыжок из приседа и обратный бросок набивного мяча через голову // серия прыжков из приседа и бросок обратный мяча
8		Прыжки в высоту и длину (со стабилизацией при приземлении) // с эластичной лентой LONG JUMP / Standing broad jump Норма: 3*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 на одной ноге (на небольшую длину, но с краткими упругими приземлениями) Ankle hop Норма: 10-20 метров
10		Прыжок из выпада / или смена в воздухе SPLIT JUMP SQUAT

11		Боковой прыжок с отведением ноги <i>Lateral abducting hop</i> Норма: 5-10 метров за подход, на каждую ногу.
12		Серия прыжков в длину из положения стоя и прыжков из приседа вверх <i>Standing Broad jump and Squat jump sequence</i>
13		Прыжок-ножницы с гантелями <i>DUMBBELL SPLIT JUMP</i>
14		Выпрыгивания из приседа с гантелями <i>DUMBBELL JUMP SQUAT</i>
15		Запрыгивания с одной на две ноги <i>BOX JUMP 1 TO 2</i>
16		Серия прыжков через низкие и высокие барьеры Норма: 6-12 прыжков
17		Прыжок-складка + прыжок с подъёмом пяток на месте <i>In-place Tuck jump and Heel-raise jump</i>
18		Прыжок на плиобокс одной ногой из выпада // из положения стоя <i>SINGLE LEG BOX JUMP</i>
19		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
20		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 спортивной 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 отываемся 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 требуется 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 спрыгивания 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 отнестись 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.