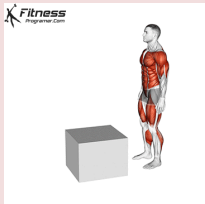
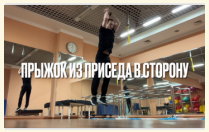
8 упражнений

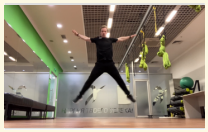
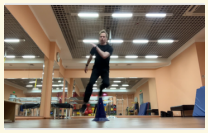
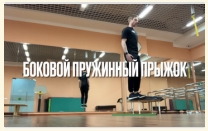
Этап 1. Начинающий, предварительный этап

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

24 упражнения

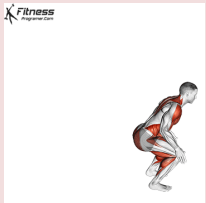
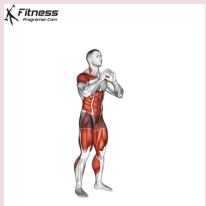
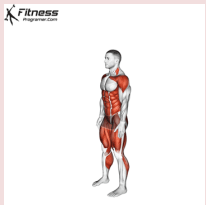
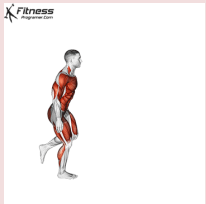
Этап 2. Средний уровень

1		Прыжки с плиобокса (Спрыгивания с тумбы / со стабилизацией в полуприседе) *Drop jump* Норма: с высоких плиобоксов небольшое количество повторений (3–5)
2		Прыжки из приседа // Прыжок через линию из приседа // Прыжок из приседа в нескольких направлениях *SQUAT JUMP*
3		Прыжок из приседа в сторону *Lateral squat jump*
4		Прыжок с подъёмом пяток *Heel-raise jump*
5		Подскоки со сменой ног // подскоки в сторону со сменой ног // Скоростные подскоки Норма: • 10-20 метров • Для скоростных подскоков: 20-30 метров
6		Подскоки через барьеры // Подскоки в сторону через барьеры *Hurdle bound // Lateral bound over hurdles* Норма: 12 барьеров.
7		Прыжок вперёд с двух ног на одну
8		Подскок с перекрёстным шагом Норма: расстояние 10–20 метров
9		Прыжки через барьеры низкой или средней высоты // Боковые прыжки через барьеры // Прыжки на одной ноге через барьеры *Low to medium hurdle jump // Lateral low hurdle jump* Норма: На одной через барьеры: 3x5 на каждой ног
10		Подскоки вверх по склону // с движением в сторону Норма: расстояние 20–30 метров вверх по склону
11		TRX – Приседания с прыжком / TRX Squat Jump *TRX Squat Jump*
12		TRX – Фронтальные приседания с прыжком / TRX Front Squat Jump

13		Прыжок из приседа + прыжок-звезда *Squat jump and Star jump*
14		Прыжки с ноги на ногу в сторону с подъёмом колена
15		Прыжки с ноги на ногу с подъёмом колена (Многоскоки, «Олений бег») *Alternate-leg bounding*
16		Подскок "кариока" *Carioca Bound* Норма: расстояние 10–30 метров
17		Прыжок вперёд с одной ноги на две Норма: 3х5повторений с замером дальност
18		Латеральный прыжок с одной на другую ногу с резиной Норма: 1х8, 1х5, 1х5 (мощность плавно увеличиваем
19		Пружинный прыжок + прыжок-складка *Pogo jump and Tuck jump*
20		Конькобежец / латеральные прыжки с продвижением вперёд *ZIG ZAG HOPS PLYOMETRIC / LATERAL SPEED STEP / SKATER*
21		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
22		Пружинный прыжок *Pogo Jump*
23		Боковой пружинный прыжок *Lateral pogo jump*
24		Прыжки на скакалке (single-unders) // Двойные прыжки (double-unders) *ROPE JUMP, single-unders / double-unders* Норма: 50 double-unders

32 упражнения

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) *Squat jump and Tuck jump*
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*1.1.1.1.1 (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 *Lateral abducting hop* Норма: 5-10 метров за подход, на каждую ногу.
12		Серия прыжков в длину из положения стоя и прыжков из приседа вверх *Standing Broad jump and Squat jump sequence*
13		Обратный прыжок назад на одной ноге *Reverse hop* Норма: 10-20 метров
14		Два прыжка и один подскок // 3 прыжка и 3 подскока *Two hops plus one bound // 3 hops and 3 bounds*
15		Прыжок из приседа в сторону и бросок набивного мяча с поворотом тела // на одной ноге
16		Серия прыжков в длину и спринт Норма: 2-5 прыжков
17		Прыжок-ножницы с гантелями *DUMBBELL SPLIT JUMP*
18		Выпрыгивания из приседа с гантелями *DUMBBELL JUMP SQUAT*
19		Запрыгивания с одной на две ноги *BOX JUMP 1 TO 2*
20		Серия прыжков через низкие и высокие барьеры Норма: 6-12 прыжков
21		Серия прыжков в длину из положения стоя и боковых прыжков из приседа *STANDING BROAD JUMP AND LATERAL SQUAT JUMP SEQUENCE*
22		Боковые прыжки через барьеры из-стороны в сторону (зигзагом) *Lateral Hurdle Jump*

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

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.
- **медленны 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 споверхностью). 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 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.