

Тренировочная система по
физической подготовке бойца
смешанных единоборств
«НОРДСКИЙ»



Почему «НОРД»

- Норды или нордлинги — человеческая раса, высокий, бледнокожий и светловолосый народ. Сильные и суровые, норды знамениты своей устойчивостью к морозу. Из них получаются очень хорошие воины: высоким ростом, крепкой костью и сильной плотью, они агрессивны и



Суть программы

- Данная программа позволяет вам получить «тело норда»: сильное, выносливое и физическое развитое дело. Система делится на 2 программы тренировок для развития 2-х важных качеств бойца: взрывная сила и силовая выносливость. Каждая функция тренируется отдельно по методу циклирования, то есть 1 программа мы тренируем взрывную силу, а по 2-й программе силовую выносливость. Тренировка каждой функции проходит не более 1,5 месяца.

1 программа – развитие взрывной силы атлета

В данной программе мы развиваем мощь, для этого из спортивного инвентаря нам понадобится гири и брусья. Упражнений для взрыва всего два:

- 1) Рывок и толчок гири одной рукой. Вес гири берётся такой чтобы выполнить не более 3-х повторений в подходе, подходов всего 5, отдых между подходами 2-3 минуты.
- 2) Взрывные отжимания на брусьях с дополнительным весом, вес подбирается не более 3-4 повторов в подходе, подходов 5, отдых также 2-3 минуты.

Частота тренировок в неделю не более 2 раз



2 программа-развитие силовой выносливости

- После тренировки мощи, мы приступаем к развитию выносливости, чтобы в поединке как можно дольше сохранять свою работоспособность. Упражнения используются такие как и на тренировке взрыва, только вес отягощений используется меньше и наша задача работать на количество повторений и в стиле кроссфит, то есть: Сделав 1 упражнение мы сразу без отдыха переходим ко второму, это считается 1 круг, всего кругов нужно выполнить не менее 5. Отдых между кругами 1-2 минуты. Повторений в упражнении выполняем не более 5-6. Частота тренировок в неделю 2-3 раза.

Программа «Нордский воин» со СВОИМ ВЕСОМ

- Данная программа не требует спортивного инвентаря, единственное что понадобится, это турник и брусья, которые есть почти в каждом дворе. Упражнений всего 2:
 - 1) Взрывные подтягивания передним хватом
 - 2) Взрывные отжимания на брусьях
- После месяца тренировок происходит увеличение силовых показателей и показателей выносливости, упражнения выполняются подряд без отдыха, кругов не менее 5.

Результат программы

- Тренировка по системе «Нордский воин» даёт более высокий результат в плане роста взрывной силы и выносливости, чем программа со своим весом Игоря Войтенко «воин Спарты», где программа состоит из отжиманий, программа «Нордский воин» тренирует ту мощь атлета, которая необходима в единоборствах, где важна скоростно-силовая подготовка. Всем силы и обладанием телы нордских воинов!

