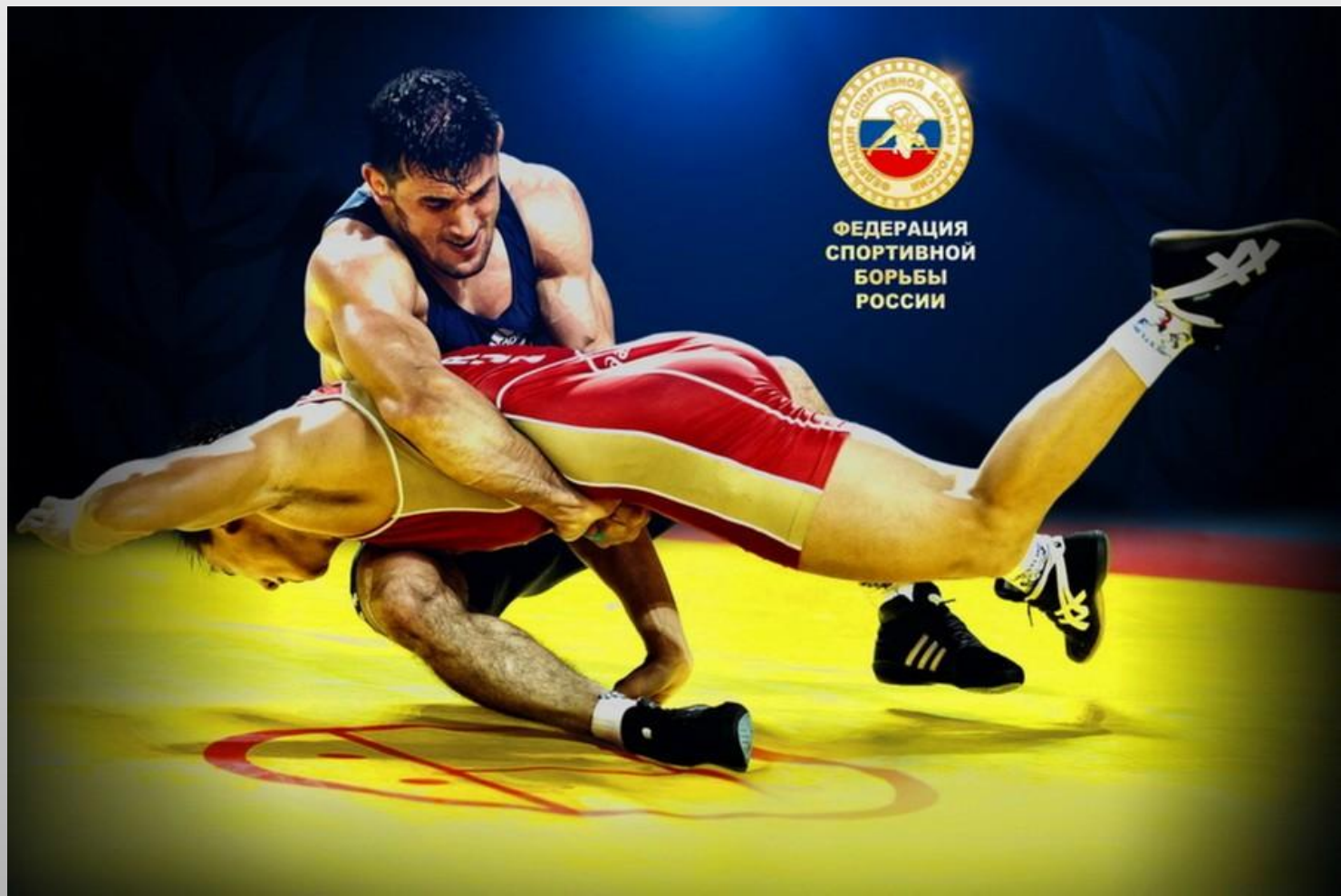


Программа тренировок

ДАГЕСТАНСКАЯ СИЛА



Описание программы

- Данная программа развивает настоящую мужскую силу (не про ту силу которую вы подумали=), нужную для единоборств и в повседневной жизни. Эта программа входит в одну из 3-х программ системы «Качок-Боевичок». В поединке взрывная сила играет большую роль: мощный удар, быстрый мощный бросок и быстрый всплеск большой энергии, поэтому тренировка мощности имеет важное значение в единоборствах.



Почему «Дагестанская сила»

- Дело в том что многие борцы олимпийского уровня родом с Кавказа, а именно с Дагестана, борьба прижилась к ним как культура, на то и кавказцы более крепки и широкоплечи, у них хорошо развиты спина и плечи, они более стойкие, хорошо переносят боль, им с детства прививают мужество, бесстрашие. для джигитов абсолютном является культ физической силы, крепости и выносливости. Сам я азербайджанец (кавказец) и решил предложить эту прогу.

Роль взрывной силы в ММА



- Взрывная сила позволяет мышцам выдавать максимальную силу за короткий промежуток времени. Это особо важно для атлетов, занимающихся тяжелой атлетикой и легкой атлетикой. Трудно представить преуспевающего спортсмена, у которого была бы не развита взрывная сила. Данная характеристика играет очень важную роль в формировании чемпионского характера. Помимо борцов и легкоатлетов взрывная сила может понадобиться культуристам, которые часто сталкиваются с понятием плато, или застоєм.

Противопоказания программы

- Для тренировки взрывной силы мы будем работать со штангой, гирями, поэтому у всех тех у кого проблемы с позвоночником, данная программа противопоказана. Также противопоказана людям с проблемами сердечно-сосудистой системы. Чтобы не получить травму обязательно проводить разминку!!!

Упражнения для развития взрывной силы

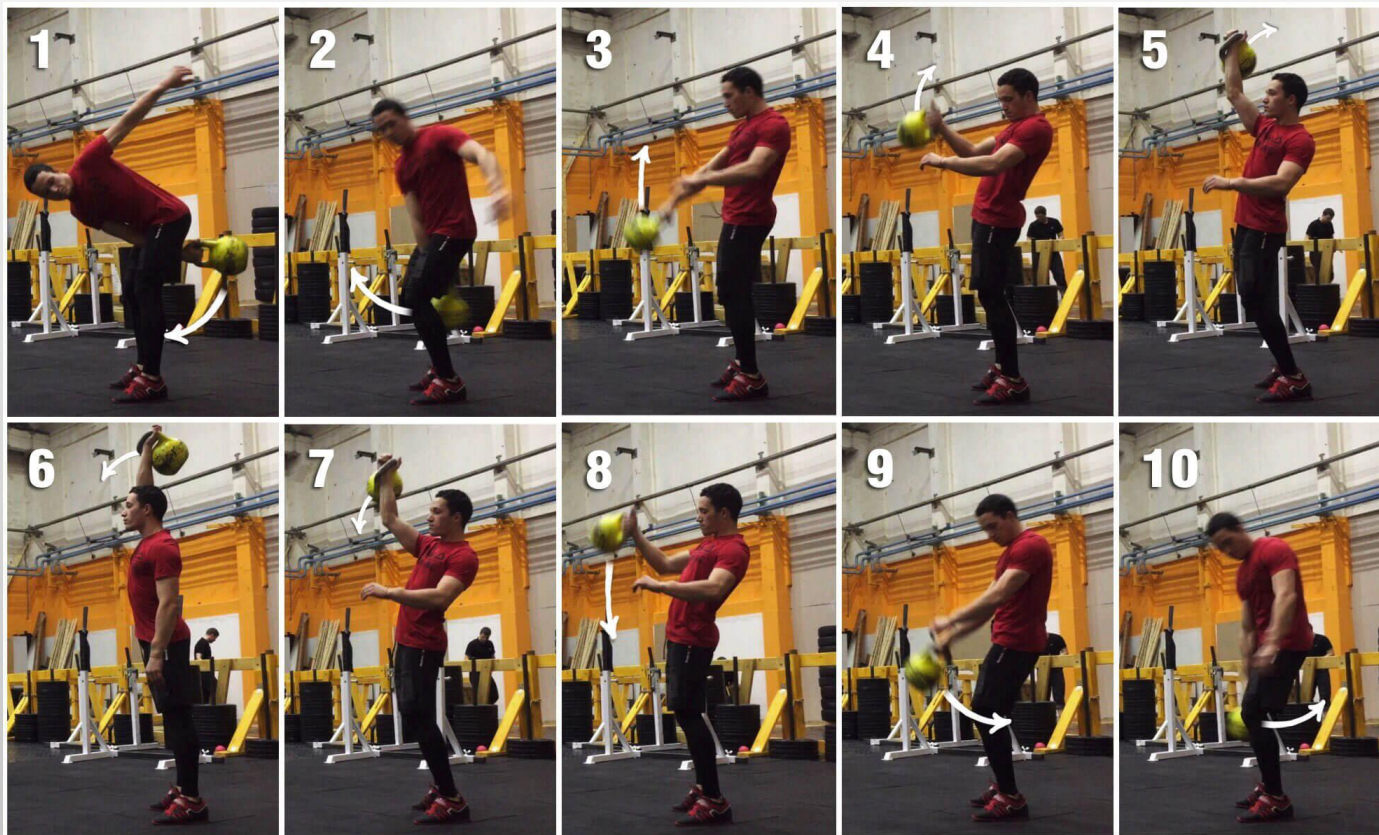
- Прочитав много спортивной литературы и испробовав на себе, скажу что лучшие упражнения для развития взрывной силы, это упражнения из тяжёлой атлетики. Именно оттуда я взял основное упражнение для тренировки мощи – это рывок штанги и толчок, а также одно упражнение из воркаута – взрывные отжимания на брусьях с дополнительным весом.

Рывок штанги на грудь



- Рывок штанги выполняется с сидячего положения, затем мощным и резким движением поднимается на плечи. В упражнении задействуются: ноги, спина, руки, плечи, трапеция, и предплечие.
- Вес штанги нужно брать 90% от одноповторного максимума и выполнять по 2-3 повторения, не более! Подходов в упражнении должно быть не менее 5, отдых между подходами 2-3 минуты.

Рывок-толчок гири



- Рывок гири и толчок происходит согласно фотографии вверху.
- Вес гири подбирается такой чтобы сделать не более 3 повторений в подходе. Подходов 5.

Взрывные отжимания на брусьях с допол. вЕСОМ

- Вес отягощения берём такой чтобы сделать 6 повторения в подходе. Отжимания должны быть быстрые(со взрывом). Подходов также 5, отдых между подходами 2-3 минуты



Заключение

- Вот эти 3 упражнения являются очень эффективными в плане развития взрывной силы. В поединке вы будете намного мощнее соперников, будете обладать мощным ударом и взрывным броском если вы борец.
- Программой «Дагестанская сила» нужно заниматься не более 2-3 месяцев, чтобы не перегружать суставы. За всё время тренировки вы должны прогрессировать в рабочих весах, это и является ростом взрывной силы. Тренировок в неделю не должно быть более 3, если мышцы не восстановились после предыдущей тренировки, естественно увеличить время отдыха и тренироваться после полного восстановления