



ПРОГРАМА ТРЕНУВАНЬ НА 6 ТИЖНІВ

Програма тренувань складена з урахуванням
занять щонайменше 4 рази на тиждень.

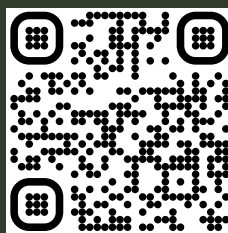
Але якщо з певних причин ви не можете приділити тренуванням
стільки часу – працюйте з особовим складом за складеним планом.

В такому разі програма тренувань розшириться
на, приміром, 2 місяці, але вона теж буде результативною.

Пам'ятайте, головне – це система і дотримання плану і розкладу.

Програма складена з поступовим збільшенням навантаження,
саме тому важливо обирати не якийсь певний день,
а працювати згідно плану в таблиці.

Начальні відео на каналі YouTube за посиланням: bit.ly/3p2ezs4



ПЕРШИЙ ТИЖДЕНЬ

ПОНЕДІЛОК		ВІВТОРОК		ЧЕТВЕР		П'ЯТНИЦЯ					
ЗАГАЛЬНА РОЗМИНКА											
5 човниковий біг 5 полуприсідів зі стрибком догори 5 стрибаючих Джеків × 3-4		5 човниковий біг 5 лопаткових підтягувань 5 лопаткових відтискань × 3-4		5 човниковий біг 5 повітряні гудморнінги 5 повітряні присідання × 3-4		Легкий біг, 1 км					
СПЕЦИФІЧНА РОЗМИНКА											
5 повітряних гудморнінгів 5/5 присідань у ножицях × 3-4		3 підйома ніг до поперечини 2 ексцентричних відтискання 1 ексцентричне підтягування × 3-4		5/5 deth march 5/5 торкання плеча стоячи в упорі лежачі × 3-4		5/5 випади назад на місці 5 лопаткових підтягувань 5 метрів прискорення × 3-4					
ПРАКТИКА											
КОЖНОЇ ХВИЛИНИ, ПРОТЯГОМ 10 хв						8/8 зашагувань на височину без додаткового навантаження 5 метрів повзання по землі × 5					
8 присідань з автоматом 5 (7,5 × 7,5 метрів) човниковий біг з автоматом		8 відтискань, торкаючись грудьми підлоги 4/4 переكاتи ліворуч/праворуч		8 підйомів навантаження з підлоги (становя тяга) 12-15 прес (скручування)							
СПРИТНІСТЬ											
—				8 стрибки угору 4 зістрибування у глибину × 4		5 бурпи + стрибок у довжину прискорення назад спиною по ходу руху × 4 відпочинок 2 хвилини × 3-4					
СИЛА											
—		1-1-1-1, підтягування на поперечині, 15 секунд відпочинку між повторами × 4 90 секунд відпочинку між сетами*		—							
СЕРЕДИННА ЛІНІЯ											
Ліва рука		Права рука		30 сек планка 1 хв відпочинку × 3-4		30/30 сек бокова планка 1 хв відпочинку × 3-4		Ліва рука × 4		Права рука × 4	
Перенос навантаження 25 м, вага до 20 кг × 3-4								Утримання навантаження, 30 сек Перенос навантаження, 30 м			
ВИТРИВАЛІСТЬ											
—		Біг 4 км з темпом до 6 хв		—							
МОБІЛЬНІСТЬ											
Вправи на поліпшення обертання тазостегнового суглобу (поза начальника, активація сідниць). Вправи на поліпшення рухливості плечового поясу — (лопаточні підтягування), 10 хвилин		Вправи на поліпшення гнучкості гомілкового суглобу Вправи на поліпшення рухливості грудного відділу хребта, 10 хвилин		Вправи на поліпшення обертання тазостегнового суглобу (поза начальника, активація сідниць). Вправи на поліпшення рухливості плечового поясу — (лопаточні підтягування), 10 хвилин		Вправи на поліпшення гнучкості гомілкового суглобу Вправи на поліпшення рухливості грудного відділу хребта, 10 хвилин					

* Підготовлені особи можуть використовувати бронезилет в якості зовнішнього навантаження.

ДРУГИЙ ТИЖДЕНЬ

ПОНЕДІЛОК		ВІВТОРОК		ЧЕТВЕР		П'ЯТНИЦЯ	
ЗАГАЛЬНА РОЗМИНКА							
5 човниковий біг 5 повільних обертів руками вперед 5 повільних обертів руками назад 5 Крос-Джеків × 3-4		5 човниковий біг 5 лопаткових підтягувань 5 лопаткових відтискань × 3-4		5 човниковий біг 5 повітряні гудморнінги 5 повітряні присідання × 3-4		Легкий біг, 1 км	
СПЕЦИФІЧНА РОЗМИНКА							
5 повітряних гудморнінгів 5/5 присідань козака × 3-4		3 підйома ніг до поперечини 2 ексцентричних відтискання 1 ексцентричне підтягування × 3-4		5/5 кроків з нахилами і торканням підлоги 5/5 торкання плеча стоячи в упорі лежачі × 3-4		5/5 випадів назад на місці 5 лопаткових підтягувань 5 лопаткових відтискань 5 метрів прискорення × 3-4	
ПРАКТИКА							
КОЖНОЇ ХВИЛИНИ, ПРОТЯГОМ 10 хв							
8 присідань з невисоким вистрибуванням догори 8/8 кроків випадями вперед або на місті		4 бурпі 4 стрибка вперед з повного присіду (жабка)		10 підйомів ваги з підлоги (становя тяга) 15 скручувань на прес		8/8 жимів або Швунгів зброї 1-5 підтягувань на рушнику × 5	
СПРИТНІСТЬ							
—		—		5/5 стрибкові випаді 30 м прискорення × 4		1 човниковий біг вперед 10м × 10м 1 човниковий біг лівим боком 5м × 5м 1 човниковий біг правим боком 5м × 5м 1 хвилина відпочинку × 4 (серії) відпочинок 3 хвилини × 3 (кола по 4 серії)	
СИЛА							
—		2-2-2-2 підйом ніг до поперечини. 15 секунд відпочинку між повторами × 4 90 секунд відпочинку між сетами*		—		—	
СЕРЕДИННА ЛІНІЯ							
На лівому плечі		На правому плечі		30 метрів перенесення партнера на спині 1 хв відпочинку × 3-4		30/30 секунд утримання ваги в руці внизу (як валіза) 1 хв відпочинку × 3-4	
Перенос навантаження 25 м, вага до 10 кг × 3-4		—		—		5 секунд утримання кута у висі 5/5 становя тяга зброї на одній нозі 5 секунд утримання човника лежачі на підлозі (Arch Position)	
ВИТРИВАЛІСТЬ							
—		біг 2 км з темпом до 6 хв біг 1 км у бронезилеті біг 500 м з рюкзаком на спині		—		—	
МОБІЛЬНІСТЬ							
(кульшовий, плечовий суглоби) -20 ротація стегон сидячи з нахилом вперед 10/10 підйоми на коліна з положення сидячи 6/6 повних обертань руки лежачина животі - 8/8 поворотів за рукою в глибокому присіданні × 2		(гомілковостопний суглоб, хребет) 8/8 нахилів в сторони у випаді 10/10 повороти тулуба сидячи 10/10 гострих випадів на коліні 20 кроків в положенні собаки мордою вниз (п'яту до підлоги, таз вгору) × 2		(кульшовий, плечовий суглоби) 10/10 ротація стегна лежачи на спині 10/10 підйоми на коліна з положення сидячи 6/6 обертів руки навколо себе лежачи на боці 10 лопаткових підтягувань × 2		(гомілковостопний суглоб, хребет) 10/10 гострих випадів на коліні 6/6 кроків в упорі лежачи з притисканням п'яти до підлоги 10/10 нахилів в сторони на коліні × 2	

* Непідготовлені особи можуть підіймати коліна до ліктів.

ТРЕТІЙ ТИЖДЕНЬ

ПОНЕДІЛОК		ВІВТОРОК		ЧЕТВЕР		П'ЯТНИЦЯ	
ЗАГАЛЬНА РОЗМИНКА							
5 човниковий біг 5 напівприсідань зі стрибком вгору 5 Джампінг Джеків × 4		5 човниковий біг 5 лопаткових підтягувань 5 лопаткових відтискань × 4		5 човниковий біг 5 повітряні гудмонінги 5 повітряні присідання × 4		Легкий біг, 1 км	
СПЕЦИФІЧНА РОЗМИНКА							
5 повітряних гудмонінгів 5/5 присідань у ножицях × 4		3 піднімань ніг до поперечини 2 ексцентричних відтискання 1 ексцентричне підтягування × 4		5/5 кроків з нахилом і торканням руками підлоги 5/5 торкання плеча стоячи в упорі лежачі × 4		5/5 випади назад на місці 5 лопаткових підтягувань 5 метрів прискорення × 4	
ПРАКТИКА							
КОЖНОЇ ХВИЛИНИ, ПРОТЯГОМ 10 хв							
10 присідань в бронезилеті (вагою не менше 8-10 кг) 6 (7,5 × 7,5 метрів) човниковий біг в бронезилеті (вагою не менше 8-10 кг)		10 відтискань, торкаючись грудьми підлоги 5/5 переكاتи ліворуч/праворуч		12 підйомів ваги з підлоги (станова тяга) 12-15 скручувань на прес		9/9 крокувань на опорі зі зброєю 7,5 метрів повзання по землі × 5	
СПРИТНІСТЬ							
—		—		10 стрибки вгору 5 зістрибування у глибину з опори × 4		5 бурпі + стрибок у довжину з прискоренням назад спиною по ходу руху 1 бурпі + переكات ліворуч 1 бурпі + переكات праворуч × 4 відпочинок 2 хвилини × 3-4	
СИЛА							
—		2-1-2-1 підтягування на поперечині 15 секунд відпочинку між повторами × 4 90 секунд відпочинку між сетами*		—		—	
СЕРЕДИННА ЛІНІЯ							
Ліва рука	Права рука	Праве плече	Ліве плече	30 секунд планка 30 секунд утримання ваги на рівні живота або грудей (20-30 кг) 1 хв відпочинку × 3-4	45/45 сек бокова планка 1 хв відпочинку × 4	Ліве плече	Праве плече
до 20кг	до 10кг	до 10кг	до 10кг			30 сек утримання ваги	30 метрів перенесення ваги × 4
25 метрів × 3-4							
ВИТРИВАЛІСТЬ							
—		біг 5,5 км з темпом до 6 хв		—		—	
МОБІЛЬНІСТЬ							
10/10 внутрішня ротація стегна 10/10 обертань стегном в положенні 4-кутника - 10/10 зовнішніх ротацій плечового суглоба стоячи (L-ротація) 8 ангелів лежачи × 2		8/8 нахилів в сторони на коліні 10 погойдувань в низькій планці (мобільність плечових суглобів) 0/10 поворотів за рукою в глибокому присіданні 10/10 підвертань пальців стопи під себе стоячи × 2		10/10 обертань стегном в положенні 4-кутника 10/10 нахили вперед сидячи (одна нога зігнута) 10 зовнішніх обертань прямих рук стоячи/сидячи (T-ротація) - 10 ангелів сидячи у стіни × 2		6/6 скорпіонів лежачи 12 вправа Кішка-Корова 10/10 поворотів в положенні глибокого присідання 10/10 підвертань пальців стопи під себе стоячи × 2	

* Підготовлені особи можуть використовувати бронезилет в якості зовнішнього навантаження.

ЧЕТВЕРТИЙ ТИЖДЕНЬ

ПОНЕДІЛОК		ВІВТОРОК		ЧЕТВЕР		П'ЯТНИЦЯ	
ЗАГАЛЬНА РОЗМИНКА							
5 човниковий біг 5 повільних обертів руками вперед 5 повільних обертів руками назад 5 Крос-Джеків × 3-4		5 човниковий біг 5 лопаткових підтягувань 5 лопаткових відтискань × 4		5 човниковий біг 5 повітряні гудмонінги 5 повітряні присідання × 4		Легкий біг, 1 км	
СПЕЦИФІЧНА РОЗМИНКА							
5 повітряних гудмонінгів 5/5 напівприсідань козака × 3-4		3 підняття ніг до поперечини 2 ексцентричних відтискань 1 ексцентричне підтягування × 4		5/5 кроків з нахилом і торканням руками підлоги 5/5 торкання плеча стоячи в упорі лежачі × 4		5/5 випади назад на місці 5 лопаткових підтягувань 5 лопаткових відтискань 5 метрів прискорення × 4	
ПРАКТИКА							
КОЖНОЇ ХВИЛИНИ, ПРОТЯГОМ 10 ХВ							
10 присідань з невисоким вистрибуванням догори 9/9 кроків випадами вперед або на місці		10 відтискань, торкаючись грудьми підлоги 5/5 переكاتи ліворуч/праворуч		6 бурпи 6 стрибків вперед з повного присідання (жабка)		10/10 жимів або Швунгів зброї 1-5 підтягувань на рушнику × 5	
СПРИТНІСТЬ							
—		—		6/6 стрибкові випади 30 м прискорення × 4		1 човниковий біг вперед 10м × 10м 1 човниковий біг правим/лівим боком 5м × 5м 1 хвилина відпочинку × 4 (серії) відпочинок 3 хвилини × 4 (кола по 4 серії)	
СИЛА							
—		3-2-3-2 підйом ніг до поперечини 15 секунд відпочинку між повторами × 4 90 секунд відпочинку між сетами*		—		—	
СЕРЕДИННА ЛІНІЯ							
Ліва рука		Права рука		30 метрів перенесення партнера на спині 30 метрів прискорення у зворотній бік 1 хв відпочинку × 4		45/45 сек утримання ваги у руці вниз (як валіза) 1 хв відпочинку × 4	
Перенесення ваги над головою до 5 кг 25 метрів × 3-4		—		—		10 секунд утримання кута у висі 10/10 станова тяга зброї на одній нозі 10 сек утримання човника лежачі на підлозі (Arch Position)	
ВИТРИВАЛІСТЬ							
—		біг 3 км з темпом до 6 хв біг 1,5 км у бронезилеті біг 750 м з рюкзаком на спині		—		—	
МОБІЛЬНІСТЬ							
10/10 внутрішня ротація стегна в упорі на лікті 10/10 випади на коліні з нахилами вперед 10 зовнішня L-ротація сидячи 10 лопаткових підтягувань × 2		10/10 розтяжка підйому стопи стоячи пальці під себе 20 перенесень ваги з ноги на ногу в глибокому присіді 8/8 поворотів тулуба лежачи на спині 10 вигини спини на колінах (лікті на опорі) × 2		0/10 внутрішня ротація стегна в упорі на лікті (коліна нарізно) 10 зворотних 4-кутників (обличчям вгору, коліна зігнуті) 10 ангелів лежачи по 30 сек корова обличчям вперед × 2		10/10 розтяжка підйому стопи стоячи пальці під себе 10/10 кроків в положенні собаки мордою вниз (коліна зігнуті) 6 × 5 сек Кобра 6/6 скорпіонів лежачи на животі × 2	

* Непідготовлені особи можуть підіймати коліна до ліктів.

П'ЯТИЙ ТИЖДЕНЬ

ПОНЕДІЛОК		ВІВТОРОК		ЧЕТВЕР		П'ЯТНИЦЯ	
ЗАГАЛЬНА РОЗМИНКА							
5 човниковий біг 5 напівприсідань зі стрибком вгору 5 Джампінг Джеків × 4		5 човниковий біг 5 лопаткових підтягувань 5 лопаткових відтискань × 4-5		5 човниковий біг 5 повітряні гудмонінги 5 повітряні присідання × 4-5		Легкий біг, 1 км	
СПЕЦИФІЧНА РОЗМИНКА							
5 повітряних гудмонінгів 5/5 присідань у ножицях × 4		3 піднімання ніг до поперечини 2 ексцентричних відтискань 1 ексцентричне підтягування × 4-5		5/5 кроків з нахилом і торканням руками підлоги 5/5 торкання плеча стоячи в упорі лежачі × 4-5		5/5 випади назад на місці 5 лопаткових підтягувань 5 метрів прискорення × 4-5	
ПРАКТИКА							
КОЖНОЇ ХВИЛИНИ, ПРОТЯГОМ 10 хв							
12 присідань в бронезилеті з автоматом 7 (7,5 × 7,5 метрів) човниковий біг в бронезилеті з автоматом Вага бронезилету: не менше 8-10 кг		12 відтискань, торкаючись грудьми підлоги 6/6 переكاتи ліворуч/праворуч		6 підйомів ваги з підлоги (станова тяга) 12-15 прес (скручування)		10/10 крокувань на опорі зі зброєю та у бронезилеті 10 метрів повзання по землі	
СПРИТНІСТЬ							
—		—		12 стрибки вгору 6 зістрибувань у глибину (з опори) × 4		5 бурпі + стрибок у довжину Прискорення назад спиною по ходу руху 1 бурпі + переكات ліворуч/ праворуч 30 метрів прискорення вперед × 4 відпочинок 2 хвилини × 3-4	
СИЛА							
—		2-2-2-2 підтягування на поперечині 15 секунд відпочинку між повторами × 4 90 секунд відпочинку між сетами*		—		—	
СЕРЕДИННА ЛІНІЯ							
Ліва рука, праве плече		Права рука, ліве плече		Ліва рука		Права рука	
Перенесення автомата над головою + 10 кг на плечі. 25 метрів.		30 сек планка (висока/низька) 30 сек утримання ваги на рівні живота або грудей (20-30 кг) 30 сек відпочинку × 4		60/60 сек бокова планка 1 хв відпочинку × 4		Над головою, 30 сек, × 4 Утримання ваги Перенесення ваги	
ВИТРИВАЛІСТЬ							
—		біг 7 км з темпом до 6 хв		—		—	
МОБІЛЬНІСТЬ							
10/10 розтягувань сідниць сидячи в динаміці (Щиколотка на коліні) по 30 сек Голуб (розтяжка згиначів) 6/6 обертів рукою навколо себе (лежачи на боці) 6/6 обертів руки по стіні (боком до стіни сидячи/стоячи) × 2		20 кроків в положенні собаки мордою вниз (п'яту до підлоги, таз вгору) 10/10 × 2 сек гострих випадів (коліно на підлозі весь час) 4 цикли Вітання Сонцю 10 вправа Кішка-Корова (коліна-долоні) × 2		15/15 Пульс-Метелик 10/10 внутрішня ротація стегна в упорі на лікті (коліна нарізно) 8/8 обертів руки навколо себе лежачи на животі 10 лопаткових підтягувань		120 кроків в положенні собаки мордою вниз (п'яту до підлоги, таз вгору) 20 перенесень ваги з ноги на ногу в глибокому присіді 6/6 Стрелець на коліні у стіні 10 підйомів рук вгору з палкою сидячи спиною до опори	

* Підготовлені особи можуть використовувати бронезилет в якості зовнішнього навантаження.

ШОСТИЙ ТИЖДЕНЬ

ПОНЕДІЛОК	ВІВТОРОК	ЧЕТВЕР	П'ЯТНИЦЯ
ЗАГАЛЬНА РОЗМИНКА			
5 човниковий біг По 5 повільних обертів руками вперед/назад 5 Крос-Джеків × 3-4	5 човниковий біг 5 лопаткових підтягувань 5 лопаткових відтискань × 4-5	5 човниковий біг 5 повітряні гудмонінги 5 повітряні присідання × 4-5	Легкий біг, 1 км
СПЕЦИФІЧНА РОЗМИНКА			
5 повітряних гудмонінгів 5/5 напівприсідань козака × 3-4	3 піднімання ніг до поперечини 2 ексцентричних відтискань 1 ексцентричне підтягування × 4-5	5/5 кроків з нахилом і торканням руками підлоги 5/5 торкання плеча стоячи в упорі лежачі × 4-5	5/5 випади назад на місці 5 лопаткових підтягувань 5 лопаткових відтискань 5 метрів прискорення × 4-5
ПРАКТИКА			
КОЖНОЇ ХВИЛИНИ, ПРОТЯГОМ 10 хв			
2 присідань з невисоким вистрибуванням вгору 10/10 кроків випадами вперед або на місті	8 бурпі 8 стрибків вперед з повного присідання (жабка) 90 секунд відпочинку між сетами	18 підйомів ваги з підлоги (станова тяга) 15 прес (скручування)	12/12 жимів або швунгів зброї 1-5 підтягувань на рушнику × 5
СПРИТНІСТЬ			
—	—	7/7 стрибкові випади 30 м прискорення × 4-5	1 човниковий біг вперед 10м × 10м 1 човниковий біг лівим/правим боком 5м × 5м 1 хвилина відпочинку × 4 (серії) відпочинок 3 хвилини × 5 (кіл по 4 серії)
СИЛА			
—	3-3-3-3 підйом ніг до поперечини 15 секунд відпочинку між повторами × 4 90 секунд відпочинку між сетами*	—	—
СЕРЕДИННА ЛІНІЯ			
25 метрів перенесення ваги (до 10 кг) в обох руках над головою 25 метрів перенесення ваги (до 20 кг) перед собою, притискаючи до грудей або живота × 4	30 метрів перенесення партнера на спині 30 метрів спринт у зворотному напрямку 30 метрів перенесення ваги до 20 кг якомога швидше 1 хв відпочинку × 4	60/60 сек утримання ваги у руці (як валізу) 1 хв відпочинку × 4	15 секунд утримання кута у висі 15/15 станова тяга зброї на одній нозі 15 сек утримання човника лежачі на підлозі (Arch Position)
ВИТРИВАЛІСТЬ			
—	біг 3 км з темпом до 6 хв біг 2 км у бронжилеті біг 1 км з рюкзакон на спині	—	—
МОБІЛЬНІСТЬ			
10/10 внутрішня ротація стегна стоячи (зігнута нога збоку на опорі) 15/15 Пульс/Метелик По 30 сек Корова обличчям вперед 6/6 Стрілець на коліні у стіні × 2	10/10 кроків в положенні собаки мордою вниз (коліна зігнуті) 10/10 по 2 сек гострих випадів (на коліні) 10 витягування плечей вниз в положенні собаки мордою вниз 6/6 обертів руки по стіні (боком до стіні) × 2	20 ротація стегон без опори сидячи 10/10 розтягувань сідниць сидячи в динаміці (щиколотка на коліні) 10 Ангел сидячи спиною у стіні 10 лопаткових підтягувань	10/10 кроків в положенні собаки мордою вниз (коліна зігнуті) 20 перенесень ваги з ноги на ногу в глибокому присіді 4 цикли Вітання Сонцю 10 підйомів рук вгору з палкою сидячи спиною до опори × 2

* Непідготовлені особи можуть підіймати коліна до ліктів.