**Занятие 10**

**Роль круговой тренировки в пауэрлифтинге**

Круговая тренировка - это высокоинтенсивный метод тренинга, который может применяться для повышения выносливости, а также при сушке.

**Круговая тренировка мало пригодна для стимуляции роста мышц и увеличения силы, особенно если выполнять на постоянной основе.**

Разработана R.E. Morgan и G.T. Anderson в 1953 году (University of Leeds in England). Носит изнурительный характер, требует длительного восстановления.
Круговая тренировка может состоять из силовых упражнений (бодибилдинг, пауэрлифтинг), так и аэробных (фитнес, гимнастика, легкая атлетика).
Один круг состоит из нескольких упражнений (6-10) на разные части тела, которые выполняются последовательно друг за другом по 1 подходу.
Каждое упражнение имеет определенное число повторений или выполняется за определенный промежуток времени.
Между упражнениями одного круга совершаются небольшие периоды отдыха, более длительный перерыв делается после завершения каждого круга (2-3 мин).
За одну тренировку прорабатываются все основные мышечные группы тела, одно занятие может включать от 2 до 6 кругов, общая продолжительность тренинга 30-60 минут (не более).
Методика пригодна как для начинающих (подготовка организма к нагрузкам), так и для более опытных спортсменов для решения различных тактических задач (сушка, выносливость).
Круговые тренировки могут носить волновой характер (слабая, средняя и высокая).
Интенсивность увеличивается по мере роста числа кругов, повторений и укорочения периодов отдыха.

**Принципы**
Круговая тренировка на все группы мышц подразумевает соответствие определенным принципам, которые выделяют её среди других видов тренинга:
Максимальная стрессовая нагрузка. Максимальный стресс – стимулирует организм к более интенсивному восстановлению, что позволяет добиться определенных результатов значительно быстрее.
Высока интенсивность тренинга. Позволяет развить не только максимальную мышечную силу, но и развить сопутствующие энергетические системы (н-р работу сердечно-сосудистой системы).
Малое время проведения. Короткое время тренировки позволяет добавлять профильную специализацию, что делает доступной круговую тренировку большинству людей.
Наличие жесткой специализации. Принципы развития круговой тренировки подразумевают лишь нагрузку на все группы мышц. Тип нагрузки определяет фактор специализации основного вида спорта.
Проработка всего тела за одну тренировку.
Интенсивность нагрузки на разные группы мышц определяется их размером и восприимчивостью к нагрузкам.
Эти принципы, положенные в основу метода круговой тренировки, подразумевают её эффективность и целесообразность на любом этапе подготовки.

**Особенности силовой круговой тренировки**

Применяются чаще многосуставные базовые упражнения для крупных мышечных групп. Именно они закладывают будущую основу для развития силы и массы спортсмена.
По возможности эти базовые упражнения должны выполняться на тренажерах, хотя бы на самом начальном уровне подготовки. Пока не поставлена техника выполнения основных движений со свободными весами, именно на тренажерах можно получить полную отдачу во время выполнения упражнений.
Все упражнения выполняются в многоповторном "пампинговом" режиме. Данный режим способствует максимальной капилляризации мышц, что является необходимым условием для их дальнейшего роста
Круговые тренировки проводятся 2-3 раза в неделю, на каждой из них по возможности меняются как сами упражнения, так и последовательность проработки мышечных групп. Например, если одну тренировку мы начали с тренинга спины, то вторую нужно начать с тренинга груди, третью с тренинга ног и т. д.
По мере тренированности количество рабочих подходов может увеличиться до 4-5. Тренировки проводятся в понедельник, среду и пятницу (либо вторник, четверг, субботу).

**Составление плана**
Перед началом выполняется разминка, после окончания заминка.
Составьте или выберете круг из 6-10 упражнений на различные группы мышц всего тела.
Два последовательных упражнения не должны задействовать одну группу.
На выполнение одного упражнения необходимо затрачивать 20-30 сек.
Используйте такой вес, чтобы по окончанию этого времени наступал отказ (подбор весов проводится на первой тренировке).
После каждого упражнения следует перерыв не более 30 сек.
После завершения круга сделать перерыв на 2-5 минут.

**Для повышения эффективности круговая тренировка строится по принципу периодизации:**
1 неделя: легкая интенсивность
2 неделя: умеренная
3 неделя: тяжелая

**Регулировать интенсивность можно путем:**
Повышения числа упражнений круга и количества кругов
Продолжительности отдыха
Скорости и количества повторений

**Резюмируя**
Зная, что такое круговая тренировка на все тело, и понимая принципы построения тренинга, можно скорректировать тренировочную программу под свои потребности.
Главное помните несколько правил относительно комплекса круговой тренировки:
Использование периодизации во избежание застоя.
Постоянное изменение профилирующих упражнений.
Сохранение уровня интенсивности и времени тренинга.

**Составление плана**

Перед началом выполняется разминка, после окончания заминка.

Составляем круг из 6-10 упражнения на различные группы мышц всего тела. Упражнения не должны задействовать одну группу.

На выполнение одного упражнения необходимо затрачивать 20-45 сек. Упражнения делаются без перерыва. Технически это смена снаряда – 20 -30 сек максимум.

Отдых между сериями по ситуации – 2- 5 мин.Для повышения эффективности круговая тренировка строится по принципу периодизации:

1 неделя: легкая интенсивность

2 неделя: умеренная

3 неделя: тяжелая

4 неделя: восстановление/подбор весов

Регулировать интенсивность можно путем: а) повышения числа упражнений круга и количества кругов б) продолжительности отдыха в) количества повторений

Пример программы круговой тренировки с периодизацией

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Неделя | Продолжительность упр. | Отдых после каждого упр. | Количество кругов | Отдых после круга |
| 1 | 20 сек | 20 сек | 2 | 2 мин |
| 2 | 30 | 30 сек | 2 | 2 мин |
| 3 | 40 | 40 сек | 2 | 3 мин |
| 4 | 20 | 20 сек | 3 | 2 мин |
| 5 | 30 | 30 сек | 3 | 2 мин |
| 6 | 30 | 30 сек | 4 | 2 мин |
| 7 | 40 | 40 сек | 3 | 3 мин |
| 8 | 30 | 30 сек | 3 | 2 мин |

Начальный этап. 6-8 недель

**Круговая тренировка 1. Понедельник**

Разобьем мышцы тела на несколько основных групп и будем последовательно прорабатывать каждую из них. Это - спина, грудь, квадрицепсы, бицепсы ног, дельтоиды, трицепсы, бицепсы рук. Сознательно, на данном этапе, не дается никакой нагрузки на пресс, икры и предплечья. Они пока и так получают достаточную нагрузку во время проработки других мышечных групп.

Тяга нижнего блока к животу 1х15-20

Жим на горизонтальной скамье в тренажере Смита 1х15-20

Жим ногами в станке 1х15-20

Жим вверх сидя в тренажере Смита 1х15-20

Подъем штанги на бицепс стоя 1х15-20

Разгибания рук на верхнем блоке с прямой рукоятью 1х15-20 Перед выполнением каждого из упражнений выполняется один-два разминочных подхода того же упражнения с весом значительно ниже рабочего.

**Круговая тренировка 2. Среда**

Во всех приведенных ниже упражнениях режим работы тот же - 1х15-20

Грудной жим сидя в "Хаммере"

Приседания в Гакк-машине

Гиперэкстензии

Протяжка нижнего блока вдоль туловища до уровня груди

Сгибания рук с гантелями хватом "молот"

Разгибания рук на верхнем блоке с канатной рукоятью

Тяга верхнего блока к груди сидя

**Круговая тренировка 3. Пятница**

Так как свободные веса на данном начальном этапе не используются, некоторые упражнения в тренажерах могут повторяться. Режим работы во всех упражнениях 1х15-20

Разгибания ног в станке

Сгибания ног в станке

Подъемы гантелей через стороны вверх

Сгибания рук с гантелями с супинацией во время движения

Отжимания на брусьях

Тяга к животу в тренажере " Хаммер"

Жим под углом 30

Все упражнения, которые включает круговая тренировка выполняются в одном режиме 1х15-20 со средней интенсивностью, то есть вес подбирается таким образом, чтобы подход заканчивался за пару повторений до наступления отказа. Темп выполнения упражнений - средний. Время отдыха между кругами 1,5-2 минуты. Данный комплекс упражнений рассчитан на выполнение в течение 6-8 недель. Далее несколько видоизменяем его. Стратегия та же - круговые тренировки. Однако, при этом несколько снижаем количество повторений в подходе до 10-12, увеличивая при этом количество подходов на прорабатываемую мышцу. Понемногу начинаем вводить базовые упражнения со штангой, например, приседы и жимы лежа.

**Второй этап. Построение базы. 6-8 недель**

Цель данного этапа - освоение техники упражнений со свободным весом, развитие силовых качеств. Количество тренировок то же - три раза в неделю. На каждой из них прорабатываются все основные группы мышц. На каждую группу всего одно упражнение за тренировку. Количество повторений в подходе уменьшится до 10-15, за счет этого вырастут рабочие веса во всех упражнениях. Количество рабочих подходов на каждую группу мышц возрастет до двух, не считая одного-двух разминочных со значительно меньшим весом. Эти два подхода можно выполнять как один за другим после небольшой паузы, так и другим способом - после окончания первого круга с одним подходом в каждом упражнении следует точно такой же второй круг. Темп выполнения средний, без резких движений. Паузы между подходами составляют полторы-две минуты. Ниже приводится ориентировочная программа для данного этапа подготовки:

**Круговая тренировка 1. Понедельник**

Тяга штанги в наклоне 2х10-15

Жим штанги лежа 2х10-15

Жим ногами в станке 2х10-15

Сгибания ног в станке 2х10-15

Жим вверх сидя в тренажере Смита 2х10-15

Подъем штанги на бицепс стоя

Разгибания рук на верхнем блоке с прямой рукоятью 2х10-15

**Круговая тренировка 2. Среда**

Жим гантелей лежа на наклонной скамье 2х10-15

Приседания со штангой на плечах 2х10-15

Гиперэкстензии с грузом за головой 2х10-15

Подъемы гантелей стоя через стороны вверх 2х10-15

Подъемы гантелей на бицепс хватом "молот" 2х10-15

Жим лежа узким хватом 2х10-15

Тяга верхнего блока вниз средним хватом к груди сидя 2х10-15

**Круговая тренировка 3. Пятница**

Разгибания ног на тренажере 2х10-15

Становая тяга на прямых ногах 2х10-15

Протяжка нижнего блока вдоль туловища вверх до уровня груди 2х10-15

Подъем штанги на бицепс на скамье Скотта 2х10-15

Французский жим штанги лежа на горизонтальной скамье 2х10-15

Тяга нижнего блока к поясу сидя 2х10-15

Разведения с гантелями лежа на наклонной скамье 2х10-15