

Тренировка ног +18 программ

Тренировка ног (+18 программ)

Я подготовил для вас сразу +18 программ из тренировки атлетов 80-90-х годов.

Особо хочу выделить некоторых атлетов, чьи программы мне понравились больше всего.

Том Платц, Ли Хэни, Юсуп Уилкоз, Майк Менцер, Крис Дикерсон, Деннис Тенерино, Мохаммед Маккави, Кристер Эрикссон, Фрэнк Зейн, Берри Де Мей, Али Малла и Боб Пэрис.

Это те программы, которые я бы сам использовал на своей тренировке - (не учитывая при этом общее кол-во подходов и повторений).

Больше всего мне понравилась программа от Мохаммеда Маккави за её простоту.

Я уверен, что и вы что-то подберёте себе...

Данный материал был взят из книги «Фундаментальный курс» Джо Уййдера.

Том Платц

- Приседания со штангой* (8-10) 20-5
- Приседания на Гакк-машине (5) 10-15
- Выпрямление ног на тренажёре (5-8) 10-15
- Сгибание ног лёжа на тренажёре (6-10) 10-15

*- подходы предусматривают повышение рабочих весов и уменьшение кол-во повторений.

В книге написано следующее– «Упражнения помеченные звёздочкой, выполняются по пирамидальной схеме». Я думаю, что это когда с каждым (подходом) мы делаем прибавку в весе и вместе с этим, мы уменьшаем кол-во повторений. Примерно так 15-12-10-8-6.

Ли Хэни

- Приседания со штангой (4-6) 6-8
- Выпрямление ног на тренажёре (3-4) 8-10
- Сгибание ног лёжа на тренажёре (4-5) 8-10
- Выпады со штангой (только перед соревнованиями) (3) 12-15

Юсуп Уилкоз

- Выпрямление ног на тренажёре* (4-6) 15-8
- Приседания со штангой* (4-6) 15-8
- Выпады со штангой* (4-6) 15-8
- Приседания на Гакк-машине* (4-6) 15-8
- Сгибание ног лёжа на тренажёре* (5) 20-10

Примечание. Упражнения 1-2, а также 3-4 образуют суперсерию.

*- подходы предусматривают повышение рабочих весов и уменьшение кол-во повторений.

Бертиль Фокс

- Приседания со штангой* (6) 15-8
- Приседания со штангой за спиной (5) 8-10
- Выпрямление ног на тренажёре (5) 8-10
- Сгибание ног лёжа на тренажёре* (5) 15-8

Примечание. Упражнения 2-3 образуют суперсерию.

*- подходы предусматривают повышение рабочих весов и уменьшение кол-во повторений.

Майк Менцер

- Выпрямление ног на тренажёре (2) 6-8
- Вертикальные жимы ногами (1-2) 8-10
- Приседания со штангой (1) 8-10
- Сгибание ног лёжа на тренажёре (2) 6-8

Примечание. Многие серии Майка сопровождаются форсированными повторениями.

Крис Дикерсон

- Наклонные жимы ногами (6-8) 8-10
- Приседания со штангой (4-5) 8-10
- Выпрямление ног на тренажёре (5-6) 8-10
- Сгибание ног лёжа на тренажёре (7-8) 8-10

Примечание. Это межсезонная программа.

Деннис Тенерино

- Выпрямление ног на тренажёре (4-5) 6-8
- Приседания со штангой (5) 6-8
- Приседания на Гакк-машине* (2) 10-12
- Сгибание ног лёжа на тренажёре (4) 6-8
- Выпады со штангой (только перед соревнованиями) (4) 20

*- подходы предусматривают повышение рабочих весов и уменьшение кол-во повторений.

Мохаммед Маккави

- Выпрямление ног на тренажёре (5) 10
- Сгибание ног лёжа на тренажёре (5) 10
- Приседания на Гакк-машине* (5) 10

*- подходы предусматривают повышение рабочих весов и уменьшение кол-во повторений.

Гарри Страйдом

- Приседания со штангой (4-5) 8-10
- Выпрямление ног на тренажёре (3-4) 8-10
- Махи ногой вперёд на нижнем блоке (только перед соревнованиями) (3-4) 10-15
- Сгибание ног лёжа на тренажёре (4-5) 8-10
- Становая тяга штанги на прямых ногах (4-5) 10-15

Том Тервиллиджер

- Сгибание ног лёжа на тренажёре* (8) 15-8
- Становая тяга штанги на прямых ногах (4) 10-12

- Приседания со штангой* (5) 15-8
- Выпрямление ног на тренажёре* (6) 15-6
- Наклонные жимы ногами* (5) 12-8

*- подходы предусматривают повышение рабочих весов и уменьшение кол-во повторений.

Рич Гаспари

- Выпрямление ног на тренажёре (7) 8-10
- Наклонные жимы ногами* (4-5) 12-15
- Приседания на Гакк-машине (4) 8-10
- Выпрямление ног на тренажёре (4) 8-10
- Выпады со штангой (4) 8-10
- Сгибание ног лёжа на тренажёре* (9-10) 8-12

Примечание. Упражнения 3-4 образуют суперсерию.

*- подходы предусматривают повышение рабочих весов и уменьшение кол-во повторений.

Кристер Эриксон

- Приседания со штангой* (6) 10-6
- Наклонные жимы ногами* (4) 10-6
- Выпрямление ног на тренажёре (4-5) 8-10
- Сгибание ног лёжа на тренажёре (5-6) 8-10

Фрэнк Зейн

- Выпрямление ног на тренажёре* (5-6) 20-8
- Сгибание ног лёжа на тренажёре* (5-6) 20-8
- Приседания со штангой* или (4-5) 12-8
- Выпады в тренажёре Nautilus (4-5) 10

*- подходы предусматривают повышение рабочих весов и уменьшение кол-во повторений.

Ли Лабрада

- Выпрямление ног на тренажёре (разминка) (1-2) 20-30
- Выпрямление ног на тренажёре* (2-3) 10-15

- Наклонные жимы ногами (2-3) 10
- Приседания со штангой (2) 15-20
- Сгибание ног лёжа на тренажёре (4-5) 10-15
- Становая тяга штанги на прямых ногах (2-3) 10-12
- Растяжка подколенных сухожилий в течение 2-3 минут

*- подходы предусматривают повышение рабочих весов и уменьшение кол-во повторений.

Луи Ферриньо

- Фронтальные приседы (4-5) 10-15
- Приседания на Гакк-машине (4-5) 10-15
- Выпрямление ног на тренажёре (4-5) 10-15
- Сгибание ног лёжа на тренажёре (5-6) 10-15
- Выпады со штангой (3-4) 10-15

Берри Де Мей

- Приседания со штангой (3-4) 15-20
- Вертикальные жимы ногами (3-4) 10-15
- Приседания на Гакк-машине (3-4) 10-15
- Выпрямление ног на тренажёре (3-4) 10-15
- Сгибание ног лёжа на тренажёре (3-4) 10-15
- Сгибание ног стоя на тренажёре (3-4) 10-15

Али Малла

- Приседания со штангой (4-5) 10-15
- Приседания на Гакк-машине (4) 10
- Наклонные жимы ногами (3) 8-10
- Выпрямление ног на тренажёре (3-4) 8-10
- Сгибание ног лёжа на тренажёре (6-8) 10
- Сгибание ног стоя на тренажёре (4) 8

Боб Пэрис

- Выпрямление ног на тренажёре (6) 30
- Наклонные жимы ногами (6) 25
- Приседания на Гакк-машине (6) 15-20
- Выпады со штангой (6) 30
- Приседания со штангой (6) 15
- Сгибание ног лёжа на тренажёре (6) 15-20

Примечание. Упражнения 1-4, а также 5-6 образуют суперсерии.