

СИК АНВ '93

# РУССКАЯ ПИРАМИДА



**АМЕРИКАНСКИЕ АТЛЕТЫ ИСПОЛЬЗУЮТ МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ СИЛЫ, ЗАСЕКРЕЧЕННЫЕ КГБ**

Если вы стремитесь развить в себе уникальную силу, однако путь проб и ошибок завел вас в тупик, испытайте на себе "Русскую пирамиду" профессора Юрия Верхощанского. Это первая в истории спорта подлинно научная методика силового тренинга, которая гарантирует рекорды!

\* \* \*

Свою поразительно эффективную систему (об этом можно судить по рекордам советских тяжелоатлетов) Юрий Верхощанский в основных чертах разработал в начале 50-х. Ее наиболее впечатляющая особенность состоит в том, что она активизирует природный спортивный потенциал атлета, не требуя фармакологической поддержки в виде стимуляторов или особых восстановительных средств, что традиционно для современного спорта.

"Русская пирамида" представляет собой циклическую тренировочную программу, включающую шесть недель ударного силового тренинга плюс четыре недели полного отдыха перед началом очередного шестинедельного силового цикла.

Весь секрет "пирамиды" кроется в научно обоснованной схеме распределения нагрузок на протяжении шести тренировочных недель, которая гарантирует в конце цикла прирост результатов на 3-5 процентов!

Многие десятилетия сенсационная русская силовая система не имела права на публикацию, оставаясь заложницей спортивной конфронтации двух супердержав. Ее секретность опекали особые службы советской госбезопасности.

## ПЛАН

### Неделя 1

#### Тренировка №1 Тренировка №2

Set 1	45% × 8-10	45% × 8-10
Set 2	55% × 6-8	55% × 6-8
Set 3	65% × 6	65% × 5
Set 4	65-70% × 6	75% × 5
Set 5	65-70% × 6	80% × 5
Set 6	65-70% × 6	80% × 5
Set 7	80% × 5	
Set 8	75% × 5	
Set 9	65% × 6-8	
Set 10	50-55% × 8-12	

### Неделя 2

Set 1	45% × 8-10	45% × 8-10
Set 2	55% × 6-8	55% × 6-8
Set 3	65% × 6	65% × 5
Set 4	70% × 5	75% × 4
Set 5	70-75% × 5	80% × 4
Set 6	70-75% × 5	85% × 4
Set 7	85% × 4	
Set 8	85% × 4	
Set 9	80% × 5	
Set 10	70% × 6-8	

### Неделя 3

Set 1	45% × 8-10	45% × 8-10
Set 2	55% × 6-8	55% × 6-8
Set 3	65% × 5	65% × 5
Set 4	70% × 4	75% × 4
Set 5	75% × 3	85% × 3
Set 6	75-80% × 3	90% × 3
Set 7	75-80% × 3	90% × 3
Set 8	80% × 5	
Set 9	55-60% × 6-10	

### Неделя 4

Set 1	45% × 8-10	45% × 8-10
Set 2	55% × 6-8	55% × 6-8
Set 3	65% × 5	65% × 5
Set 4	75% × 4	75% × 4
Set 5	80-85% × 3	85% × 2
Set 6	80-85% × 3	90% × 2
Set 7	95% × 2	
Set 8	75% × 4-6	

### Неделя 5

Set 1	45% × 8-10	45% × 8-10
Set 2	55% × 6-8	55% × 6-8
Set 3	65% × 5	65% × 5
Set 4	75% × 3	75% × 3
Set 5	75% × 5	80% × 3
Set 6	85% × 2	

### Неделя 6

Set 1	45% × 8-10	45% × 8-10
Set 2	55% × 6-8	55% × 6-8
Set 3	65% × 5	65% × 5
Set 4	75% × 3	75% × 3
Set 5	80% × 2	85% × 2
Set 6	80% × 2	90% × 1
Set 7	95% × 1	
Set 8	100% × 1*	
Set 9	102% × 1*	
Set 10	105% × 1*	

\*рекорд!

Сразу нужно оговориться, что система Верхшанского рассчитана на развитие силы в базовых силовых упражнениях: рывке, толкне, становой тяге, приседании, жиме лежа и подъеме штанги на грудь.

Одно силовое упражнение по Верхшанскому требует двух тренировок в неделю (см. табл. 2). Первая тренировка отличается средним уровнем интенсивности, вторая — несравненно более высоким. В течение четырех недель нагрузки растут в прогрессирующем режиме, далее интенсивность резко падает — это дает возможность подготовить организм атлета к "взрыву" силы на исходе последней тренировочной недели.

Если вы стояте перед необходимостью развивать силу сразу в двух упражнениях, расположите недельные пики в шахматном порядке. Запомните, только крайние обстоятельства могут заставить вас объединять два силовых упражнения в одной тренировке! Лучше не экономить время и насторониться на 4 тренировочных дня в неделю.

Понятно, что тяжелоатлеты и пауэрлифтеры должны так рассчитывать свой тренировочный план, чтобы силовой пик пришелся на день соревнований.

## ЧЕГО ОЖИДАТЬ

В первые 2-3 недели вы, возможно, будете чувствовать себя одурманенным. Поймите, не отдаурманенные тренировки, а только весь шестинедельный цикл взрастят вашу силу. Будьте уверены, все рассчитано исключительно точно! Сдерживайте себя, если вам кажется, что какая-то тренировка прошла слишком легко: план обязательно сработает! Вы будете поражены итогами шестой недели!

## ОТДЫХ

После окончания силового цикла две недели следует отдохнуть. Отдых пусть будет активным: теннис, баскетбол, плавание, катание на велосипеде или легкие тренировки со штангой. Третья неделя должна начаться подготовкой к новому силовому циклу. Тренировки нужно проводить с легкими и средними весами и небольшим количеством повторений в упражнениях культуристической направленности. К началу пятой недели вы опять готовы к очередному силовому циклу.

## ВНИМАНИЕ!

Силовая тренировка не должна длиться больше 90 минут, — утверждает профессор Верхшанский. — Это критический период для развития силы. Если вы ставите перед собой еще какие-то задачи, кроме силовых, запланируйте дополнительную тренировку на вторую половину дня.

Между сетами рекомендуется делать не меньше 4-6 минут отдыха. Во время этих кратких перерывов интенсивно массируйте мышцы. В конце каждой тренировки делайте всjomогательные культурристические упражнения. Это поможет восстановлению тканей и удалению из мышц молозивной кислоты.



ТАБЛИЦА 2  
График интенсивности силовых нагрузок



Крис Дикерсон —  
убежденный сторонник  
силового тренинга.

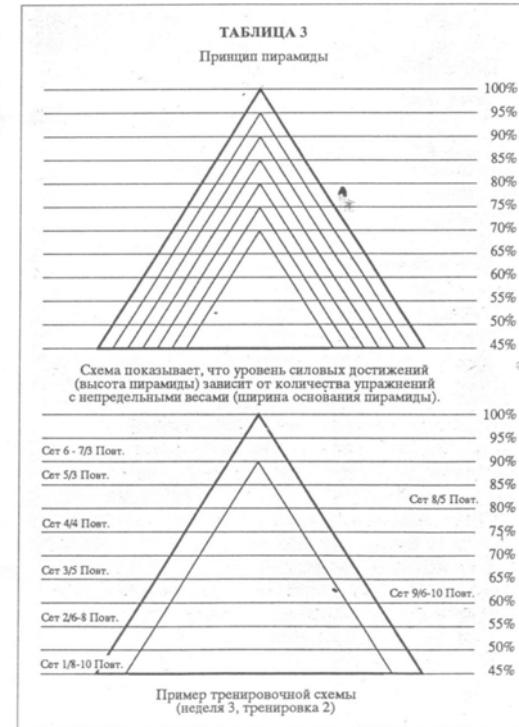


ТАБЛИЦА 3  
Принцип пирамиды