FITFILIP

Идеальный план тренировок с торсионными эспандерами от Никиты Юрковца

В основе программы - **схема силовых тренировок Никиты Юрковца:** рабочая нагрузка рассчитывается от вашего ПМ, а объём и интенсивность меняются от недели к неделе. План рассчитан на две основные тренировки в неделю и дополнительную работу с MMS.

Как пользоваться планом

Сначала выберите установку и определите ПМ. Затем рассчитайте рабочие проценты, выполняйте разминку перед каждой тренировкой и следуйте плану недель 1-8. На 8-й неделе проверьте результат и определите новый ПМ.

Никита Юрковец

Чемпион мира и абсолютный рекордсмен по силе хвата. Мастер спорта международного класса и многократный рекордсмен мира по армлифтингу. Кандидат в мастера спорта по армрестлингу.

Принцип программы

Рабочие подходы выполняйте с запасом. Если незакрытия становятся регулярными, сопротивление или общий объем сейчас завышены.

Страница программы FITFILIP

fitfilip-shop.ru/torsion_gripper

Сайт FITFILIP

fitfilip-shop.ru

СНАЧАЛА НАСТРОЙТЕ СИСТЕМУ

Как построить тренировочную схему

01

Выберите стартовую установку

Основную работу выполняйте с одной выбранной установкой на протяжении плана. Например, Card Set можно использовать как основной стандарт, а MMS оставить для дополнительной работы.

02

Определите свой ПМ

ПМ - ваш 100% максимум: сопротивление эспандера, которое вы можете закрыть один раз в одном подходе с выбранной установкой и корректной техникой.

03

Рассчитайте рабочие проценты от ПМ

Все проценты в программе считаются от вашего ПМ. Например, 80% = ПМ × 0,80.

Пример расчёта: ПМ 80 кг × 0,80 = 64 кг. Это соответствует нагрузке FF5.

04

Подберите эспандеры под проценты

Для плана понадобятся разные сопротивления примерно на 80, 85, 90 и 95% от ПМ. Если точного значения нет, ориентируйтесь на ближайшую доступную нагрузку, с которой сохраняется уверенное закрытие.

05

Как читать запись в программе

85% от ПМ × 3×3

85% от ПМ - сопротивление эспандера относительно вашего ПМ. 3×3 - 3 подхода по 3 закрытия. По той же логике 80% от ПМ × 5×5 означает 5 подходов по 5 закрытий на сопротивлении около 80% от ПМ.

РАСЧЕТ НАГРУЗКИ

Как подобрать нагрузку FF под ваш ПМ

Выберите модель. В таблице показан ПМ, для которого её нагрузка составляет 80, 85, 90 или 95%. Расчёт округлён до 0,1 кг.

Эспандер	80% от ПМ	85% от ПМ	90% от ПМ	95% от ПМ
FF1 · 22 кг	27,5 кг	25,9 кг	24,4 кг	23,2 кг
FF2 · 32 кг	40,0 кг	37,6 кг	35,6 кг	33,7 кг
FF3 · 42 кг	52,5 кг	49,4 кг	46,7 кг	44,2 кг
FF4 · 50 кг	62,5 кг	58,8 кг	55,6 кг	52,6 кг
FF5 · 62 кг	77,5 кг	72,9 кг	68,9 кг	65,3 кг
FF6 · 85 кг	106,3 кг	100,0 кг	94,4 кг	89,5 кг

ПЕРЕД КАЖДОЙ ТРЕНИРОВКОЙ

Разминка по процентам от вашего ПМ

Здесь проценты тоже считаются от ПМ. Например, если ваш ПМ равен 50 кг, то 30% - это примерно 15 кг, а 60% - примерно 30 кг.

30% от ПМ	40% от ПМ	50% от ПМ	60% от ПМ	75% от ПМ
2×10	2×5	2×3	2×2	2×2

Первое число после процента показывает количество подходов, второе - количество закрытий в каждом подходе. Разминка постепенно подводит кисть к основной работе и не должна утомлять её.

8-НЕДЕЛЬНЫЙ ПЛАН

План тренировок по неделям

Все проценты указаны относительно вашего ПМ.

Неделя	Тренировка 1	Тренировка 2	MMS / подсобка	Задача недели
Неделя 1	85% от ПМ - 3×3 90% от ПМ - 3×1	80% от ПМ - 4×4 90% от ПМ - 2×1	День 1: 80% от ПМ - 3×3; 90% от ПМ - 2×1. День 2: 80% от ПМ - 3×4.	Войти в план и проверить, насколько точно подобраны рабочие нагрузки.
Неделя 2	90% от ПМ - 3×3 95% от ПМ - 2×1	80% от ПМ - 5×5 90% от ПМ - 3×1	85% от ПМ - 3×3 90% от ПМ - 2×1	Увеличить рабочий объём и добавить тяжёлые одиночные закрытия.
Неделя 3	85% от ПМ - 4×4 90% от ПМ - 3×1	80% от ПМ - 5×5	85% от ПМ - 3×3 при хорошем запасе: 90% от ПМ - 1-2×1	Закрепить объёмную работу в диапазоне 80-85% и сохранить уверенные закрытия.
Неделя 4 РАЗГРУЗКА	80% от ПМ - 3×3 90% от ПМ - 2×1	80% от ПМ - 3×4	80% от ПМ - 2×3	Снизить общий объём и дать кистям восстановиться перед следующим блоком.
Неделя 5	80% от ПМ - 3×3 90% от ПМ - 3×2	85% от ПМ - 4×4 90% от ПМ - 2×1	85% от ПМ - 3×3 до 90% от ПМ - 2×1	Начать второй блок с большей интенсивностью и контролируемым объёмом.
Неделя 6	80% от ПМ - 2×3 90% от ПМ - 2×2 95% от ПМ - 2×1	85% от ПМ - 4×4	85% от ПМ - 3×3 90% от ПМ - 2×1	Закрепить работу на высоких процентах и сохранить запас в каждом закрытии.
Неделя 7	80% от ПМ - 2×2 90% от ПМ - 2×3 95% от ПМ - 2×1	80-85% от ПМ - 4×4	80-85% от ПМ только при хорошем восстановлении.	Подойти к заключительной части плана, сохраняя восстановление перед контрольной неделей.
Неделя 8 КОНТРОЛЬ	80-85% от ПМ небольшой объём, уверенные закрытия	Контрольное закрытие 100% ПМ после полноценного восстановления	Можно исключить на этой неделе.	Проверить результат плана. При уверенном закрытии определить новый ПМ для следующего плана.

После 8-й недели

Если контрольное закрытие 100% ПМ выполнено уверенно после полноценного восстановления, определите новый ПМ и используйте его как основу для следующего цикла.

ВОССТАНОВЛЕНИЕ

Как корректировать программу по ходу плана

01 Рабочие подходы выполняйте с запасом. Регулярные незакрытия показывают, что сопротивление или объём сейчас завышены.

02 Если синглы на 90-95% от ПМ даются слишком тяжело, их можно временно сократить, а затем вернуть после стабилизации восстановления.

03 В MMS Никита рекомендует не превышать примерно 90% от ПМ и выполнять закрытия уверенно, с хорошим запасом.

04 Если последние подходы начинают выполняться только на пределе, можно уменьшить в них количество повторений и оценить восстановление к следующей тренировке.

FITFILIP Torsion Gripper Classic

КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ ПРОЦЕНТЫ

Как использовать проценты: сначала определите ПМ, примите его за 100%, а затем рассчитывайте от него каждую нагрузку в разминке и основной работе. Сопротивление торсионных эспандеров меняется ступенчато, поэтому точное расчётное значение может отсутствовать среди ваших эспандеров.

СИЛИКОНОВЫЕ ЭСПАНДЕРЫ FITFILIP

Дополните силовую работу

Торсионная серия подходит для тяжёлой силовой работы. Силиконовые модели удобно использовать для разминки, объёмных сжатий и других вариантов хвата в рамках одной системы тренировок.

Кистевой эспандер Classic

Базовая кольцевая форма для регулярных сжатий и спокойной объёмной работы.

Смотреть линейку

Кистевой эспандер EAR

Компактная посадка с упорами помогает стабильно размещать пальцы в каждом подходе.

Смотреть линейку

Кистевой эспандер TRY

Увеличенный диаметр даёт более свободную посадку и привычную механику кольцевого сжатия.

Смотреть линейку

Кистевой эспандер APEX

Овальная форма добавляет щипковый хват, работу отдельных пальцев и вариативную амплитуду.

Смотреть линейку

Эспандеры для пальцев PUL

Резинки для разгибателей пальцев дополняют сжатия обратным движением и помогают разнообразить тренировку кисти.

Смотреть линейку