



Андрюха

funNypeople

СИСТЕМА :КАСПИЙСКИЙ ПЛАН:

Каспийский план строится на 3 КИТАХ.

- ▶ Применить его возможно только в закрытой системе, где есть рычаг прямой рычаг воздействия на игроков.
- ▶ В системе в которой только ты задаёшь переменные
- ▶ В которой ты можешь менять переменные, по ходу обратной связи
- ▶ Игроки находятся под куполом, где играют по правилам купола
- ▶ Правила купола это основа, на которой будет строиться весь тренеровочный процесс

Первый кит : Щелочная еда

- ▶ Профессор И.П. Неумывакин 30 лет проработавший в космонавтике. В своих трудах выявил главный показатель здорового человека это рН его внутренних сред(жидкостей)
- ▶ При рождении ребёнок имеет рН 7,41
- ▶ Когда человек ест продукты вызывающие кислую реакцию, под закисливание сначала попадает печень, почки, поджелудочная, это основные фильтры организма, после падает рН крови, она густеет
- ▶ Обменные процессы в закисленном организме человека резко замедляются
- ▶ Падает общая энергетика и работоспособность

Второй кит. Тонус

- ▶ Профессор И.П. Неумывакин в своих работах нашёл способ поддержания тонуса всего организма, через контрастный душ
- ▶ Очень большая проблема – это сидячий образ жизни, который приводит к застою жидкостей в области таза, плохому кровоснабжению низа и вялости спины
- ▶ После утреннего ледяного душа, все мышцы “ЗАБИВАЮТСЯ”, становятся плотными, кровоснабжение улучшается, снимается нагрузка с сердца по перекачке крови
- ▶ Ты получаешь работоспособный организм на целый день

Третий кит . Онанизм, дрочка, секс

- ▶ Любой выбрас семени ведёт к угнетению нервной системы
- ▶ Лошадиная доза дофамина, которая сопровождается при оргазме ведёт к блокировке рецепторов. Игрок уже не получает былое удовольствие от игры
- ▶ Рецепторы восстанавливаются 10-14 дней
- ▶ Вымывается цинк и другие редкие элементы, которые в микро дозах так нужны организма
- ▶ Игрок становится не уверенным не сдержанным, подверженным тильту
- ▶ Это очень легко вывести, пропадает мужской характер
- ▶ Появляется тунельность, он зацикливается на одном герое и больше ничего не видит

Тренеровочный день.

- ▶ Любой успех начинается с тренировки и подготовки, если будут выполняться описанные выше 3 кита. То тренеровочный день будет развивать игроков
- ▶ И так как я это вижу
- ▶ КУПОЛ (с) fuNNypeople

Отсутствие мобильных телефонов. Один кнопочный телефон на всех. Специально отведенное время для разговоров.

Запрет на чай, кофе, сахар и любые сахаросодержащие продукты

Двойной доступ на компы, никаких соц сетей и выход в мир. Мы в куполе и полностью изолированы от того, что происходит вокруг

Распорядок (расписан порядок действий и так по кругу каждый день)

- ▶ Подъём
- ▶ Ледяной душ
- ▶ Уборка дома, и прилегающей территории. Все участвуют
- ▶ Щелочной завтрак
- ▶ 2 часа личного времени (звонки, чтение книг, физ работа)
- ▶ 2 часа занятий со мной / 2 часа работы над проблемами которые я выявил как соло так и командно (работа над мотивацией, проблемами состава и соло игроков) выявляется в процессе тренировок
- ▶ Щелочной обед/ужин
- ▶ Официальные игры, соло тренировки (Принятие чистой подсоленной воды 1-1,5л в процессе игр)

ВЫХОДНОЙ ДЕНЬ

- ▶ Суббота либо воскресенье
- ▶ Игроку даётся задание на целый день, он не имеет доступ к компьютеру.
- ▶ И может опираться только на свои размышления
- ▶ Всеми выявляется лучший игрок недели, ему выдётся бонус

Понедельник . Переключение со стадии КОРОНА на НАБОР МАССЫ

- ▶ Идёт жёсткий разъём игроков, не важно как они играли и что делали
- ▶ За выходные находятся у каждого соло моменты, ошибки, за которые их ебёшь
- ▶ Чтобы поставить их на место и включить в работу
- ▶ Причём абсолютно все игроки выставляются полным говном
- ▶ Это делается для того, чтобы сплотить их между собой
- ▶ Тренер должен постоянно держать в них набор массы