

ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ПРИНЦИПЫ

Принципы для начинающих

- ▣ прогрессивной сверхнагрузки;
- ▣ система подходов;
- ▣ ИЗОЛЯЦИИ.

Принципы для занимающихся со средним опытом.

- шокирование мышц;
- приоритет (изменение очередности);
- «пирамида»;
- раздельная тренировки;
- наполнение («флашинг»);
- суперсерия;
- объединенный подход (суперсет);
- целостность;
- тренировочные циклы.

Тренировочные принципы для самых опытных

- «ЧИТИНГ»;
- трисет;
- гигантский подход;
- предварительного истощения;
- «отдых-пауза»;
- пиковое сокращение;
- постоянное напряжение;
- противодействие гравитации;
- форсированные повторения;

- частичные повторения (неполная амплитуда);
- качественная тренировка;
- ступенчатые подходы (дроп-сет);
- скоростной принцип;
- вставочные подходы;
- инстинктивная тренировка;

Спасибо за внимание!