

# Mad Bounce x2

## Программа для начинающих

| Тренировка #I: на поле/площадке   |         |            | Тренировка #II: дома |         |            |
|-----------------------------------|---------|------------|----------------------|---------|------------|
| Упражнение                        | Подходы | Повторения | Упражнение           | Подходы | Повторения |
| Разминка:                         |         |            | Разминка:            |         |            |
| • Jumping Jacks                   | 2       | 15         | • Toe Jog (in place) | 1       | 1 мин.     |
| • Toe Jog                         | 1       | 1 мин.     | • Jumping Jacks      | 2       | 20         |
| • Kariokaes                       | 1       | *          | Лёгкая растяжка      | -       | -          |
| Лёгкая растяжка                   | -       | -          | • Armless Bounces    | 2       | 15         |
| • Armless Bounces                 | 2       | 15         | • Wall Squats        | 2       | 10         |
| • Reverse 17's                    | 1       | -          | • Get Ups            | 2       | 8          |
| • Wall Squats                     | 2       | 8          | • Slow Calf Raises   | 3       | 20         |
| • Slow Calf Raises                | 2       | 20         | • Pushups            | 2       | макс.      |
| • Pushups                         | 2       | макс.      | • Crunches           | 2       | макс.      |
| Тяжёлая растяжка                  | -       | -          | Тяжёлая растяжка     | -       | -          |
| Тренировка #III: на поле/площадке |         |            | Тренировка #IV: дома |         |            |
| Упражнение                        | Подходы | Повторения | Упражнение           | Подходы | Повторения |
| Разминка:                         |         |            | Разминка:            |         |            |
| • Toe Jog                         | 1       | 1 мин.     | • Toe Jog            | 1       | 1 мин.     |
| • High Knee Skips                 | 1       | *          | • Jumping Jacks      | 2       | 25         |
| • Kariokaes                       | 2       | *          | Лёгкая растяжка      | -       | -          |
| Лёгкая растяжка                   | -       | -          | • Pushups            | 2       | макс.      |
| • Armless Bounces                 | 2       | 20         | • Wall Squats        | 2       | 12         |
| • Reverse 17's                    | 1       | -          | • 1 Leg Knee Ups     | 2       | 10         |
| • Expl. Step Ups                  | 2       | 18         | • Get Ups            | 2       | 10         |
| • Slow Calf Raises                | 3       | 25         | • Armless Bounces    | 2       | 20         |
| • Crunches                        | 2       | макс.      | • Slow Calf Raises   | 3       | 30         |
| • Fig. 8 Crunches                 | 2       | макс.      | • Crunches           | 3       | макс.      |
| Тяжёлая растяжка                  | -       | -          | Тяжёлая растяжка     | -       | -          |
| Тренировка #V: на поле/площадке   |         |            | Тренировка #VI: дома |         |            |
| Упражнение                        | Подходы | Повторения | Упражнение           | Подходы | Повторения |
| Разминка:                         |         |            | Разминка:            |         |            |
| • Toe Jog                         | 1       | 1 мин.     | • Toe Jog (in place) | 2       | 1 мин.     |
| • High Knee Skips                 | 1       | *          | • Jumping Jacks      | 2       | 25         |
| • Kariokaes                       | 2       | *          | Лёгкая растяжка      | -       | -          |
| Лёгкая растяжка                   | -       | -          | • Wall Squats        | 2       | 12         |
| • Armless Bounces                 | 2       | 20         | • Get Ups            | 2       | 12         |
| • Reverse 17's                    | 2       | -          | • 1 Leg knee Ups     | 2       | 12         |
| • Square Jumps                    | 2       | 6          | • Armless Bounces    | 2       | 25         |
| • 1 Leg Knee Ups                  | 2       | 12         | • Expl. Calf Raises  | 2       | 25         |
| • Expl. Step Ups                  | 2       | 20         | • Pushups            | 2       | макс.      |
| • Expl. Calf Raises               | 2       | 20         | • Crunches           | 3       | макс.      |
| Тяжёлая растяжка                  | -       | -          | Тяжёлая растяжка     | -       | -          |

| Тренировка #VII: на поле/площадке |         |            | Тренировка #VIII: дома |         |            |
|-----------------------------------|---------|------------|------------------------|---------|------------|
| Упражнение                        | Подходы | Повторения | Упражнение             | Подходы | Повторения |
| Разминка:                         |         |            | Разминка:              |         |            |
| • Toe Jog                         | 2       | 1 мин.     | • Jumping Jacks        | 2       | 30         |
| • High Knee Skips                 | 2       | *          | • Toe Jog (in place)   | 2       | 1 мин.     |
| • Kariokaes                       | 1       | *          | Лёгкая растяжка        | -       | -          |
| Лёгкая растяжка                   | -       | -          | • 1 Leg Knee Ups       | 2       | 15         |
| • Armless Bounces                 | 2       | 25         | • Get Ups              | 3       | 10         |
| • Square Jumps                    | 2       | 6          | • Square Jumps         | 2       | 8          |
| • 1-1-2 Bounding                  | 1       | *          | • Clap Pushups         | 2       | макс.      |
| • Expl. Step Ups                  | 2       | 22         | • Expl. Calf Raises    | 3       | 30         |
| • Depth Jumps                     | 2       | 10         | • Crunches             | 3       | макс.      |
| • Expl. Calf Raises               | 2       | 25         | • Fig. 8 Crunches      | 2       | макс.      |
| Тяжёлая растяжка                  | -       | -          | Тяжёлая растяжка       | -       | -          |
| Тренировка #IX: на поле/площадке  |         |            | Тренировка #X: дома    |         |            |
| Упражнение                        | Подходы | Повторения | Упражнение             | Подходы | Повторения |
| Разминка:                         |         |            | Разминка:              |         |            |
| • Toe Jog                         | 2       | 1 мин.     | • Toe Jog (in place)   | 2       | 1 мин.     |
| • High Knee Skips                 | 2       | *          | • Jumping Jacks        | 2       | 30         |
| Лёгкая растяжка                   | -       | -          | Лёгкая растяжка        | -       | -          |
| • Armless Bounces                 | 2       | 25         | • 1 Leg Knee Ups       | 2       | 15         |
| • Square Jumps                    | 2       | 8          | • Wall Squats          | 2       | 12         |
| • 1-1-2 Bounding                  | 2       | *          | • Get Ups              | 2       | 12         |
| • Depth Jumps                     | 2       | 10         | • Armless Bounces      | 2       | 30         |
| • Rev. Depth Jumps                | 2       | 8          | • Expl. Calf Raises    | 3       | 35         |
| Тяжёлая растяжка                  | -       | -          | • Crunches             | 3       | макс.      |
|                                   |         |            | • Fig. 8 Crunches      | 2       | макс.      |
|                                   |         |            | Тяжёлая растяжка       | -       | -          |
| Тренировка #XI: на поле/площадке  |         |            | Тренировка #XII: дома  |         |            |
| Упражнение                        | Подходы | Повторения | Упражнение             | Подходы | Повторения |
| Разминка:                         |         |            | Разминка:              |         |            |
| • Toe Jog                         | 2       | 1 мин.     | • Toe Jog (in place)   | 2       | 1 мин.     |
| • High Knee Skips                 | 2       | *          | Лёгкая растяжка        | -       | -          |
| Лёгкая растяжка                   | -       | -          | • Armless Bounces      | 2       | 30         |
| • Reverse 17's                    | 2       | -          | • Rev. Depth Jumps     | 3       | 10         |
| • 1-1-2 Bounding                  | 2       | *          | • 1 Leg Depth Jump     | 2       | 8          |
| • Depth Jumps                     | 2       | 12         | • Depth Jumps          | 2       | 12         |
| • Rev. Depth Jumps                | 2       | 10         | • Armless Bounces      | 2       | 20         |
| • 1Leg Depth Jump                 | 2       | 6          | • Clap Pushups         | 3       | макс.      |
| Тяжёлая растяжка                  | -       | -          | Тяжёлая растяжка       | -       | -          |

## Расписание тренировок

### Стадия 1: 4 недели.

#### Фундаментальная сила и подготовка

| Дни недели: | День 1     | День 2    | День 3    | День 4    | День 5    | День 6    | День 7   |
|-------------|------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|----------|
| Неделя 1    | <b>I</b>   | Отдых     | <b>II</b> | Отдых     | <b>II</b> | Отдых     | <b>I</b> |
| Неделя 2    | Отдых      | <b>II</b> | Отдых     | <b>IV</b> | Отдых     | <b>I</b>  | Отдых    |
| Неделя 3    | <b>III</b> | Отдых     | Отдых     | <b>IV</b> | Отдых     | <b>IV</b> | Отдых    |
| Неделя 4    | <b>III</b> | Отдых     | Отдых     | <b>IV</b> | Отдых     | <b>V</b>  | Отдых    |

### Стадия 2: 4 недели.

#### "Построение" силы

|          |       |             |             |            |           |            |            |
|----------|-------|-------------|-------------|------------|-----------|------------|------------|
| Неделя 5 | Отдых | <b>V</b>    | Отдых       | Отдых      | <b>VI</b> | Отдых      | <b>V</b>   |
| Неделя 6 | Отдых | Отдых       | <b>VI</b>   | Отдых      | <b>VI</b> | Отдых      | <b>VII</b> |
| Неделя 7 | Отдых | Отдых       | <b>VIII</b> | Отдых      | Отдых     | <b>VII</b> | Отдых      |
| Неделя 8 | Отдых | <b>VIII</b> | Отдых       | <b>VII</b> | Отдых     | Отдых      | <b>IX</b>  |

#### Неделя отдыха:

##### Рост и восстановление мускул

|          |       |       |       |       |       |       |       |
|----------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| Неделя 9 | Отдых | Отдых | Отдых | Отдых | Отдых | Отдых | Отдых |
|----------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|

### Стадия 3: 5 недель.

#### Развитие взрывной силы мышц

|               |           |           |            |       |            |            |           |
|---------------|-----------|-----------|------------|-------|------------|------------|-----------|
| Неделя 10     | <b>IX</b> | Отдых     | Отдых      | Отдых | <b>X</b>   | Отдых      | Отдых     |
| Неделя 11     | <b>IX</b> | Отдых     | Отдых      | Отдых | <b>X</b>   | Отдых      | <b>XI</b> |
| Неделя 12     | Отдых     | Отдых     | Отдых      | Отдых | <b>XII</b> | Отдых      | Отдых     |
| Неделя 13     | Отдых     | <b>XI</b> | Отдых      | Отдых | Отдых      | <b>XII</b> | Отдых     |
| Неделя 14     | Отдых     | Отдых     | <b>XII</b> | Отдых | Отдых      | Отдых      | <b>XI</b> |
| Неделя отдыха | Отдых     | Отдых     | Отдых      | Отдых | Отдых      |            |           |

#### Пояснения...

Как видите, есть два уровня сложности - для новичков и продвинутых. :) Если ты уже успел позаниматься с какими-нибудь другими подобными программами (AA2, AA3, Плайометрия) и даже походил пол-года/год в качалку, то можешь сразу брать за продвинутый план. Иначе же, если ты нихрена не смысleшь в этих прыжках, то не рискуй (травмы, ёпт) и делай план полегче.

Надо отметить, что на то он (план) и продвинутый, чтобы там результаты были больше. Однако и сил надо выкладывать тоже больше.;

Так, идём дальше. Если в количестве повторений стоит "макс." - значит упражнение нужно делать до упора, пока сил совсем не останется. :) Причём отдыхать между подходами долго не надо (баскетбол ведь), минуты 2, не больше.

Если в повторениях стоит звёздочка ("\*"), то просто делаешь определённое расстояние, которое сам себе задаёшь.

По первым таблицам видно, что тренировки делятся на те, которые нужно выполнять в зале (или на открытом пространстве, типа стадиона) или дома (в замкнутом пространстве, типа комнаты или тюремной камеры - respect Slim :)).

Очень важно выполнять по порядку. Так, как написано, т.е. сверху вниз. Если в один день отжимания - первое упражнение, а в другой - последнее - так надо. Как написано - так и делай!

#### Как делать упражнения?

Скажу (напишу) сразу: разминочные упражнения не принципиальны. Главная цель – разогреть мышцы во избежание травм.

**Jumping jacks.** Очень просто. Встаешь прямо и разводишь ноги в разные стороны, в то время как руки по разным сторонам тела сводишь над головой. Все это проходит быстро, так что автоматически начинаешь прыгать. То бишь, когда руки сведены над головой, ноги находятся широко, а когда руки широко, то ноги – узко. Короче, это упражнения делают в детсаде еще.

**Kariokaes** - это бег, как бы боком вперед что ли. При этом сначала левая нога оказывается впереди, потом правая проходит за ней и

выходит вперед. Тыфу ты... Ничего не понял. Короче, если кто поймет, то молодец. Если же не катит, то повторяю, что разминка не очень то и важна.

**Toe jog** – бег с высоким подниманием бедра (вот если, что и важно в разминке, так это он)

**Лёгкая растяжка.** Не халявить на ней!

**Armless bounces** – это страшно неудобная ботва. Но нужная. В общем, руки на голову, и прыгаем строго вверх с двух ног сразу. Приземляемся, ноги сгибаем в коленях, так чтобы колени коснулись друг друга (получается нечто вроде буквы У наоборот), и обратно наверх. Прыгать быстро, ворон не считать и о пиве и бабах не раздумывать. Также помнить и в других упражнениях, если не сказано иначе.

Кроме этого, в этом упражнении нужно ещё следить за тем, чтобы пятки не касались пола. Прыжки только с носков.

**Reverse 17's** – вот это реальные вилы. Если выполнять правильно. Если кто-то не устал, значит неправильно сделал. Процесс: принять низкий старт и рвануть вперед со всей дури. В общем, на всей мощи домчаться до условленной точки и потом назад спиной вперед. Тока быстро! Не расслабляться. Добежать до исходной точки и снова вперед! Все это извращение надо повторить восемь с половиной раз. Бегать нужно поперёк площадки, т.е. где-то 15 метров. Пробежал 15 метров, резко остановился, побежал назад (спиной вперёд) и т.д.

**Explosive step-ups** – те, кому не повезло настолько, что они когда-то выполняли Эйр Алерт могут помнить это упражнение. Берется высокая платформа, сантиметров 40-50. Стул, подойдет (только крепкий и устойчивый; ящик, скамейка и т.п.). Упор на правую ногу, левая ставится на стул (можно наоборот, левая-правая). Затем прыжок вверх, в воздухе меняем ноги и приземляемся так, чтоб правая уже – опорная, а левая на платформе. И потом снова прыгаем, так и чередуем ноги в воздухе.

Отталкиваться нужно только той ногой, которая стоит на возвышении. Не двумя одновременно!

**Slow calf-raises** – подъемы на носках. Медленно! Упражнение делать на возвышении, чтобы пятки опускались довольно низко. Причем, достигли высшей точки, задержались секунд на три-пять, опустили до упора, там тоже на три-пять тормознули. Достает! Сам знаю. Не жаловаться.

**Pushups** – отжимания.

**Wall squats** – прислоняемся спиной к стене. Между спиной и стеной зажимаем баскетбольный мяч. Примерно на уровне пояса.

Выполняем приседание, не роняя мяч на землю. Когда бедра станут параллельно полу, стоп-кран и считаем до пяти, но не «рдвтрчпя!!!», а «раз.... два.... три.... четыре .... четыре с половиной.... пять....» Руки болтаются? Ну держи их перед собой параллельно полу.

**Get ups** – сели на стул, и выпрыгнули с него. Снова сели, снова выпрыгнули. С двух ног, строго вертикально и как можно выше. Как обычно, не забываем про скорость – выпрыгивать из сидячего положения нужно одним быстрым движением. А не так - встал потихоньку на ноги, затем прыгнул вверх и снова сел. :o) Перед прыжком (когда сидишь) руки надо держать прямо перед собой (параллельно полу!). В момент прыжка руки тянутся вверх.

**Crunches** – пресс. Упор лежа на спине. Колени согнуты. Руки на голове. На раз сжались в комочек, стараясь головой достать колени, которые притягиваем ко лбу. Во загнул блин. Ну короче, это несложно. Разберетесь.

**Тяжёлая растяжка** – долго и вдумчиво растягиваемся.

**1 leg knee ups** – встали на расстоянии вытянутой руки от стены. Причем, стоим боком к стене. Руку положили на стену. Левую ногу подогнуть и прыгаем на правой строго вверх. Отпрыгались, сколько положено. Повернулись другим боком и уже прыгаем на другой ноге. Если в количестве повторений указана цифра 10, это значит, что 10 прыжков надо сделать и на той и на другой ноге.

И ещё один момент: в момент прыжка с одной ноги, нужно бедро второй (той что подогнута) задрать как можно выше вверх, чтоб угол между этим бедром и животом был примерно 90 градусов. Это кстати заметно облегчает упражнение.

**Figure 8 crunches.** Упор лежа на спине. Голова чуть приподнята. Взяли баскетбольный мячик в руку, подняли левую ногу провели его под левой ногой, опустили левую – подняли правой, подвели под правую. Короче, выписываем мячиком восьмерку между ногами. До упора. Делаем пока не надоест, то бишь до максимума.

**Explosive calf raises** – подъемы на носках. Только очень быстро.

**Square jumps** – вообразили на полу квадрат. Точка #1 стартовая. Прыгаем вперед – на точку #2. Прыгаем боком на точку #3. Прыгаем спиной на точку #4. Прыгаем боком на точку #1. Вот и все. Сколько повторов, столько отпрыгать надо квадратов.

Расстояние между точками - примерно полтора метра. Причём прыгать с точки на точку нужно быстро. В этом вся соль - быстро менять направление прыжком. Чем быстрее, тем лучше.

**Clap pushups** – это отжимания, просто когда локти выпрямили надо еще успеть хлопнуть и не упасть мордой в пол. :D

**1-1-2 bounding.** Упражнение неудобное, какое-то. Отталкиваемся с одной ноги вперед и вверх, приземляемся, отталкиваемся быстро с другой ноги в том же направлении, приземляемся, отталкиваемся туда же с двух ног. Так и чередуем, левая-правая-две... Прыгаем где-то на величину спортзала.

**High knee skips** - прыжки вперёд с высоким подниманием бедра.

**Depth jumps** (прыжки в глубину) – встаем на стул. Спрыгиваем с него и моментально, как на пружине подпрыгиваем вверх.

Карабкаемся на стул снова и повторяем процесс.

После спрыгивания с возвышения на две ноги, нужно оттолкнуться не только перпендикулярно полу вверх, но и вперёд. Хотя, конечно, основной упор делается именно на прыжке вверх.

**Reverse depth jumps** – тоже самое что и depth jumps, только прыгаем со стула спиной вперед. Вроде на фиг надо? А попробуйте.

Ощутите заметную разницу.

**1 leg depth jump** – depth jumps на одной ноге. 10 повторов в подходе, значит 10 прыжков с каждой ноги.

После спрыгивания с возвышения на одну из ног, в момент отталкивания от земли, бедро второй ноги нужно так же задрать вверх, как и в 1 leg knee ups. Чтоб бедро было перпендикулярно животу. Не забываем выпрыгивать немного вперёд, как в depth jumps.

(!): Пик прыжка будет достигнут только через 5 дней после выполнения последней тренировки.