

<p>PERIODISATION</p> <p>For every individual that trains with weights, a periodised programme should be developed and followed in order to focus the training towards a particular goal, with time constraints, and to allow for scheduled periods of active recovery. Phases of training would include:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Generation preparation 2. Specific preparation 3. 3. (Pre-competitive) b 4. 4. (Competitive)* 5. 5. Transition <p>Athlete or not, the individual should start with a phase of general preparation, which in terms of our functional triangle would provide the foundation section to each movement pattern.</p> <p>This would include:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Improving connective tissue strength of required muscles • Improving required core stability and core strength • Improving agonist-antagonist strength balance • Improving agonist-synergist strength balance • Improving muscular system tolerance to load • Developing adequate mobility, by releasing immobile joints or myofascial restrictions • Developing required proprioception to perform all facets of movement pattern <p>Once this baseline of movement pattern skill, strength and fitness has been developed, maximal strength, size, power and endurance can be sought, depending on the specific requirements of the individual's occupation, sport, daily life or goals.</p> <p>Developing strength will increase the height of the triangle, while the ability to demonstrate this strength at speed, or for long periods, will help to increase the</p>	<p>ПЕРИОДИЗАЦИЯ</p> <p>Для каждого человека, который тренируется с отягощением, должна быть разработана периодизированная программа, которую он должен соблюдать для достижения поставленной цели тренировки, ограниченной во времени, а также которая должна предусматривать спланированные периоды активного восстановления. Этапы тренировки должны быть следующими:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Общая подготовка 2. Специальная подготовка 3. Досоревновательный 4. Соревновательный 5. Переход <p>Спортсмену или любителю, необходимо начинать с этапа общей подготовки, которая, с точки зрения нашего функционального треугольника, послужит фундаментом для каждой модели движения.</p> <p>Она включает:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Увеличение силы соединительной ткани необходимых мышц • Улучшение общей устойчивости и силы корпуса • Увеличение баланса силы мышц агонистов-антагонистов • Увеличение баланса силы мышц агонистов- синергистов • Увеличение выносливости мышечной системы к нагрузкам • Разработка необходимой подвижности, приводя в действие неподвижные суставы или миофасциальные ограничения • Разработка необходимой проприоцепции для выполнения всех аспектов модели движения <p>После того как базовая модель движения, сила и выносливость достаточно развились, можно работать</p>
---	---

<p>functional range for that movement pattern (or the width of the triangle).</p> <p>When training to improve functional applied strength, an athlete may reach target strength levels more quickly if hypertrophy methods are used first, followed by strength training methods. Using a variety of different hypertrophy training methods to increase the cross-section of muscle fibres and anaerobic substrate storage (the fuels for anaerobic training) would be used in accumulation phases, where the volume is manipulated as the priority. This phase would then be followed by an intensification phase, where the intensity is the stimulus for adaptation, to enhance motor-unit recruitment and firing rate. In this way morphological adaptations (size) are sought first, before these gains are then applied into the stimulation of fast twitch fibres (high threshold stimulation) with heavy, short duration, low rep sets of maximal effort. It is therefore the manipulation of the training variables to focus more on volume or intensity that will help to avoid plateaus, where adaptations or gains are minimal or non-existent.</p> <p>During the accumulation or intensification phases of specific preparation training, the following goals should be sought:</p> <p>Accumulation</p> <ul style="list-style-type: none"> • Continuation of structural strength balance • Increase cross-sectional area of the muscle • Increase density of muscle fibres per unit cross-sectional area • Acclimatise body to higher loads and volume from preparation phases • Maintenance of joint mobility • Adjustment of nutritional intake, lifestyle and dietary supplements to maximise training <p>Intensification</p> <ul style="list-style-type: none"> • Continuation of structural strength 	<p>над достижением максимальной силы, размера и выносливости, в зависимости от конкретных задач, рода деятельности, вида спорта, повседневного образа жизни и целей тренируемого. Развитие силы будет увеличивать высоту треугольника, в то время как способность демонстрировать эту силу на скорости, или в течение длительного промежутка времени, будет способствовать увеличению функционального диапазона для этой модели движения (или ширины треугольника). Если тренировка направлена на улучшение функциональной прикладной силы, спортсмен может увеличить силу до необходимого уровня быстрее при использовании сначала методов гипертрофии с последующим применением методов силовой тренировки. Применение различных методов гипертрофии с целью увеличения поперечного сечения мышечных волокон и сохранения анаэробного субстрата (ресурса для анаэробной тренировки) будут использоваться на этапах накопления, где объем наиболее важен. За этим этапом последует фаза интенсификации, где интенсивность является стимулом для адаптации в целях увеличения численности мотонейронов и КПД нейронной сети. Таким образом, морфологические адаптации (размер) происходят первыми, прежде чем они будут применены в стимуляции быстро сокращающихся волокон (высокий порог стимуляции) в тяжелом режиме, в короткие сроки, с небольшим количеством повторений с максимальным усилием. Поэтому изменение акцентов в тренировке позволяет уделять больше внимания</p>
---	---

<p>balance</p> <ul style="list-style-type: none"> • Maintain cross-sectional area of the muscle • Increase number of muscle fibres contracting simultaneously • Increase rate of contraction of muscle fibres • Efficiency of synchronisation of firing of the muscle fibres • Maintenance of joint mobility • Adjustment of nutritional intake, lifestyle and dietary supplements to maximise training gains and promote recovery between sessions 	<p>объему или интенсивности, что поможет избежать стадии, где адаптация или результат минимальны или вообще отсутствуют.</p> <p>Во время специальных подготовительных тренировок на фазе аккумулярования или интенсификации необходимо руководствоваться следующими целями:</p> <p>Накопление</p> <ul style="list-style-type: none"> • Сохранение структурного силового баланса • Увеличение площади поперечного сечения мышцы • Увеличение плотности мышечных волокон на единицу площади поперечного сечения • Привыкание тела к более высоким нагрузкам и объему, нарабатываемым в подготовительной фазе • Обеспечение подвижности суставов • Регулирование потребления пищи, образа жизни и диетических добавок для максимизации тренировки <p>Интенсификация</p> <ul style="list-style-type: none"> • Сохранение структурного силового баланса • Поддержание площади поперечного сечения мышцы • Увеличение числа мышечных волокон, сокращающихся одновременно • Увеличение скорости сокращения мышечных волокон • Эффективность синхронизации сжигания мышечных волокон • Сохранение подвижности суставов • Регулирование потребления пищи, образа жизни и диетических добавок для максимизации результатов тренировки и способствование восстановлению между тренировками
---	--