

???????????? ???? ????
???????????? "????????????"
??? ?????

????? ? : ?????? ?????? (0-1:30
???????)

????? ?????????????? ???? ??????

Учитывая ваш максимальный вес 60 кг на одно повторение, анализ показывает:

1. **Оптимальный вес для максимального результата: 40 кг (66.7% от вашего максимума)**
 - Прогнозируемые повторения: 15
 - Общий результат: 600 очков
 - Затраченное время: ~77 секунд
2. **Альтернативный вариант: 42.5 кг (70.8% от максимума)**
 - Прогнозируемые повторения: 12
 - Общий результат: 510 очков
 - Меньшее утомление, если нет грифа 40 кг

□ **Важно:** Результаты с более тяжелыми весами значительно ниже:

- 45 кг: 10 повторений = 450 очков
- 50 кг: 8 повторений = 400 очков
- 55 кг: 4 повторения = 220 очков

????????? ????????????? ????????? ? ?????? 40
??:

1. **Разделение на сеты:**
 - **0-30 секунд:** 5-6 повторений в контролируемом темпе (темп 1 повтор каждые 5 секунд)

- **30-60 секунд:** 5 повторений с небольшим увеличением времени отдыха
- **60-90 секунд:** оставшиеся 4-5 повторений с максимальной концентрацией

2. Техника для максимальной эффективности:

- Правильное положение ног (немного шире плеч)
- Прямая спина, грудь вперед
- Мощное включение ног в начальной фазе движения
- Не задерживать дыхание между повторениями

3. Контроль темпа:

- Использовать секундомер/таймер в поле зрения
- Поддерживать равномерный темп в первой половине
- Короткие паузы (2-3 секунды) между повторениями во второй половине

???????????? ???? (1:30-2:00 ??????)

- Расслабить руки и спину сразу после последнего повторения
- Выполнить 2-3 глубоких дыхательных цикла для нормализации дыхания
- Подготовить гирю 24 кг и разместить её в удобном месте
- Мысленно "переключиться" на следующую часть комплекса

????? ? : 4 ????? ????????????? (2:00-8:00 ??????)

???????????? ? ????? 24 ??:

1. Подъемы гири на грудь с виса (10 повторений):

- **Правильная техника:** начинайте с силы ног, завершайте движение подтягиванием
- **Темп:** первые 5 повторений в темпе 1 повторение за 2-2.5 секунды
- **Организация:** при необходимости разделите на 2 сета (6+4) с короткой паузой

2. Гоблет-приседания (8 повторений):

- **Техника энергосбережения:** держите гирю близко к груди
- **Глубина:** до параллели бедер с полом (не глубже)
- **Темп:** контролируемый спуск (2 сек) и мощный подъем (1 сек)

3. Челночный бег (10×8м):

- **Экономичные развороты:** поворот на одной ноге без лишних шагов
- **Оптимальная стойка:** низкий старт для первого отрезка, быстрый разворот
- **Дыхание:** ритмичное дыхание через нос для поддержания темпа

??????? ?? ???????:

1. Первый круг (2:00-3:25):

- Установите стабильный темп (~85 секунд на круг)
- Фокус на правильной технике каждого движения
- Разделите подъемы гири 5+5 с короткой паузой для восстановления хвата

2. Второй круг (3:25-4:50):

- Поддерживайте темп первого круга
- Минимизируйте паузы между упражнениями
- На челночном беге используйте инерцию для разворотов

3. Третий круг (4:50-6:20):

- Допустимо небольшое снижение темпа (~90 секунд)
- Приседания: возможно разделение на два сета (5+3)
- Поддерживайте правильное дыхание для борьбы с усталостью

4. Четвертый круг (6:20-8:00):

- Мобилизуйте оставшиеся ресурсы
- Разрешите себе более длительные микропаузы между упражнениями (3-5 секунд)
- Финишное ускорение на последнем челночном беге

????? ??????????????:

1. Подготовка:

- Разминка 7-10 минут с акцентом на плечи, поясницу и ноги
- Несколько технических повторений с легким весом
- Правильная разметка дистанции для челночного бега

2. Питание и гидратация:

- Легкий углеводный перекус за 60-90 минут до старта
- 300-400 мл воды за 20-30 минут до начала
- Минимальное питье в 30-секундный интервал (только при необходимости)

3. Психологические приемы:

- Дыхательная техника для снятия напряжения перед стартом
- Использование мысленных "якорей" в моменты максимальной усталости
- Счет повторений вслух для контроля темпа и концентрации

????????????

Учитывая ваш текущий уровень (максимум в толчке 60 кг), оптимальной стратегией будет выбор **веса 40 кг для части А**, что позволит выполнить около 15 повторений и набрать 600 очков. Этот подход также оставит вам достаточно энергии для эффективного выполнения части Б с гирей 24 кг.

Выбор более тяжелого веса (45-55 кг) существенно снизит общее количество очков и приведет к более сильному утомлению перед частью Б.

Revision #3

Created 2025-04-03 12:22:08 UTC by Admin

Updated 2025-04-04 06:56:16 UTC by Admin