

Plan Armstrong'a

Ten program został opracowany przez Majora Charls'a Lewis'a Armstrong'a. Armstrong wymyślił ten program w celu przygotowania się do pobicia rekordu w ilości wykonanych pociągnięć na drążku.

Program zawiera wszystko to, co prowadzi do rozwoju fizycznego w każdym planie treningowym, tj. zróżnicowanie, stopniowe zwiększanie intensywności i regularność. Osoby stosujące ten program odnotowywały nadzwyczajne rezultaty w niecałe 6 do 8 tygodni. Oznacza to, że większość a może nawet wszyscy osiągnęli zakładany poziom polegający na wykonaniu serii 20 powtórzeń podciągania na drążku, jeśli konsekwentnie wykonywali ten program. Nie może być pominięty fakt, że program ten bazuje na regularności. Dzielne wyniki ćwiczeń zilustrowane w poniższych akapitach są kluczem do osiągnięcia i utrzymania poziomu 20 powtórzeń podciągania na drążku.

Poranny trening

Każdego ranka należy wykonać 3 serie pompek. Ma w nie być włożony maksymalny wysiłek. To bardzo ważny aspekt tego programu! Pompki są jednym z najlepszych ćwiczeń wzmacniających mięśnie obręczy barkowej. Major Armstrong opisał swój poranny trening następująco: Po przebudzeniu wykonuje jedną serie pompek. Następnie poranna toaleta po czy wykonuje kolejną serie pompek, po której idzie się ogolić. Po goleniu wykonuje ostatnia serie pompek. Po skończonej serii bierze prysznic.

Poranny trening powinien być wykonywany przez cały okres trwania treningu. Większości z was dojscie do zakładanej ilości podciągnięć zajmie cztery tygodnie, prawdopodobnie zauważycie, że nieumyślnie uzależnicie się od porannego treningu. Jeśli nie to z pewnością docenicie poranny prysznic trochę bardziej. Dostrzegłem, że poranne [pompki](#) pomogły mi złagodzić wszelkie bolesne dolegliwości, jakie pojawiły się przez pierwsze tygodnie treningu. Sugeruje stosować ten poranny trening każdego ranka podczas tego okresu, dzięki czemu będziecie się czuli bardziej komfortowo podczas początkowego przystosowania się do reżimu ćwiczeniowego.

Program treningu

Serce całego programu, czyli trening podciągania. Proponuje nie przystępować do treningu podciągania nie wcześniej niż 2-3 godziny po porannym treningu pompek. Program jest wykonywany pięć razy w tygodniu. Harmonogram przewiduje treningi od poniedziałku do piątku. Bardzo ważną rzeczą jest, aby zaprzestać wykonywania podciągania przez dwa dni, sobotę i niedzielę. Jeszcze ważniejszą sprawą jest, aby trening wykonywać przez pięć dni pod rząd (nie rozdzielać dni). Oczywiście rzeczą jest fakt, że ważniejsze jest, aby wykonywać podciąganie niż pompki.

Program ten został wymyślony głównie po to, aby poprawić wynik w podciąganiu na drążku nachwytem. Nachwyt jest preferowana metodą, ale róbcie cokolwiek uważacie za słuszne, aby wykonać jak najwięcej powtórzeń w celu poprawienia twojego PFT. Możesz stosować nachwyt i podchwyt dopóki nie będziesz w stanie wykonywać 20 powtórzeń obydwoima sposobami. Program ten polega na jakości wykonywanych ćwiczeń ilość powtórzeń jest

sprawą drugorzędną. Wykonując trening powinieneś się przede wszystkim skupić na właściwej technice ćwiczeń.

Dzień 1

5 Serii podciągania wykonywanych do upadku mięśniowego. 90 sec. Przerwy pomiędzy seriami. Nie martw się o ilość powtórzeń. Na początku zauważysz, że zwiększyła się twoja ilość powtórzeń w 2 ostatnich seriach dopiero po czasie skoczy ci ilość powtórzeń w pierwszych trzech.

Dzień 2

Dzień piramidki. Rozpocznij od 1 powtórzenia, w następnej serii będą 2, w kolejnej 3. Kontynuuj dopóki nie spalisz serii (poprzednią serię wykonałeś robiąc 6 powtórzeń, ale w następnej udało ci się wykonać zaledwie 4 - spalona seria) Wykonaj o jedną serię więcej maksymalnym wysiłkiem. W dniu nr 2 wykonujesz 10 sekund przerwy na każde wykonane powtórzenie. Tzn. robisz w pierwszej serii 1 powt. odpoczywasz 10 sec. W drugiej robisz 2 powt. to odpoczywasz 20 sec itd.

Dzień 3

Wykonaj trzy serie treningowe (o seriach treningowych później) normalnym chwytem (nachwytem lub podchwytem ręce nieznacznie szerzej niż barki). Przerwy 60 sec między seriami. Następnie trzy serie wąskim podchwytem (ręce złączone razem) Również przerwy 60 sec. Na koniec wykonaj trzy serie szerokim nachwytem. Przerwy 60 sec.

Dzień 4

W tym dniu wykonaj jak najwięcej serie treningowych. Odpoczywaj 60 sec. Pomiedzy seriami. Rób dopóki nie spalisz serii. Nie przekraczaj 9 serii. Jeśli dojdiesz do 9 staraj się zwiększyć serie o jedno powtórzenie w następnym tygodniu.

Dzień 5

Powtórz sesję treningową, który wydawał ci się najcięższa w danym tygodniu. Może się to zmieniać w każdym tygodniu. Możesz również spróbować wykonywać podciągania z obciążeniem w tym dniu.

Serie treningowe

Serie treningowe są proste do zdefiniowania, ale wymagają odrobiny poeksperymentowania, aby je zdefiniować indywidualnie. Treningowe serie polegają na wykonywaniu określonej liczby powtórzeń zależnej od trenującego. Oznacza to, że jeden ćwiczący będzie w stanie wykonywać 7 powtórzeń natomiast inny mniej lub więcej. Najlepszym sposobem do

znalezienia odpowiedniej liczby powtórzeń jest 3 dzień treningowy. W tym dniu musicie wykonać łącznie 9 serii. Jeśli jesteście w stanie wykonać maksymalnym wysiłkiem 12 powtórzeń twoja treningowa seria zapewne będzie miała 1-3 powtórzenia. Musicie pamiętać, że ważniejsze jest wykonanie poprawnie wszystkich 9 serii w tym dniu niż zrobienie jednego dodatkowego powtórzenia więcej kosztem zmniejszenia serii do 6 lub 7. W tym dniu konieczne jest wykonanie wszystkich założonych 9 serii. Najlepszy pomiar ilości powtórzeń w seriach treningowych wykonuje się w 4 dniu. Jeśli w 3 dniu cały trening skończyliście wykonując założoną liczbę serii w dniu czwartym wykonajcie jedno dodatkowe powtórzenie w seriach na czwartkowej sesji. Jeśli w tym dniu wykonaliście wszystkie 9 serii ze zwiększoną ilością powtórzeń to będzie wasz nowy maksimum na przyszłą środę. W przeciwnym wypadku nie zwiększajcie powtórzeń w 3 dniu. Pamiętajcie, aby nigdy nie zmniejszać ilości powtórzeń. Jeżeli na przykład zdarzy się tak, że w zeszłą środę zrobiliście wszystkie ćwiczenia wykonując 3 powtórzenia a w następnym tygodniu liczba wam spadła do 2 to nie zmniejszajcie jej na przyszłą sesję, zostańcie przy trzech. Próbuje dalej.

Modyfikacje

Panie mogą zamiast podciągania wykonywać zwis na ugiętych ramionach. Wtedy mierzy się nie ilość powtórzeń, ale czas zwisu.

Podciągania nachwytem mogą zostać zastąpione podchwytem. Mimo to w 3 dniu musicie wykonać 6 serii nachwytem.

Podsumowanie

Ten program działa na każdego, kto jest w stanie włożyć w niego odrobinę wysiłku. Może się zdarzyć tak, że odnotujecie w którymś tygodniu zmniejszenie ilości powtórzeń wykonywanych maksymalnym wysiłkiem. To normalna psychologiczna reakcja. Nie należy się nią przejmować tylko kontynuować trening postępy przyjdą. Większość trenujących była w stanie osiągnąć zakładaną liczbę powtórzeń w bardzo krótkim czasie. Reguły rozpoczynając program byli w stanie wykonać 12-15 powtórzeń. Jeżeli nie jesteście w stanie tyle wykonać osiągnięcie poziomu 20 powtórzeń zajmie wam nieco więcej czasu. Jednak, stosując ten program osiągniecie ten poziom. Pamiętajcie, aby przed rozpoczęciem jakiegokolwiek treningu fizycznego zawsze skonsultować się z lekarzem.

Autor nieznany

Źródło [<http://www.wparmarineofficer.com/files/thearmstrongworkout.pdf>]