

# Программа тренировок для развития взрывной силы и силовой выносливости «НОРД»



# Почему «НОРД»

- Норды или нордлинги — человеческая раса, высокий, бледнокожий и светловолосый народ. Сильные и суровые, норды знамениты своей устойчивостью к морозу. Из них получаются очень хорошие воины: высоким ростом, крепкой костью и сильной плотью, они агрессивны и



# Суть программы

- Данная программа позволяет вам получить «тело норда», то есть сильное, мощное и выносливое тело бойца. Для этого используются взрывные упражнения и вся программа проходит в стиле кроссфит, то есть круговая тренировка. Из спортивного инвентаря понадобится лишь брусья, гиря и пояс или ремень чтобы привязывать дополнительный вес. Перед тренировкой обязательно провести разминку, разогреть тело и суставы для дальнейшей работы.

# Упражнения программы

- В программу входят всего 2 упражнения:
- 1) Рывок гири и толчок одной рукой, вес гири берётся такой чтобы выполнить не более 3-х повторений, после выполнения упражнения, сразу без отдыха переходим к следующему;
- 2) Взрывные отжимания на брусьях с дополнительным весом(гирей) с помощью пояса, вес берётся такой чтобы выполнить не более 4-5 повторений.
- После выполнения 2-х упражнений отдыхаем 1-2 минуты и приступаем ко 2-му кругу и далее, кругов не менее 5.

# Программа «Норд» со своим вЕСОМ

- Данная программа не требует спортивного инвентаря, единственное что понадобится, это турник и брусья, которые есть почти в каждом дворе. Упражнений всего 2:
  - 1) Взрывные подтягивания передним хватом
  - 2) Взрывные отжимания на брусьях
- После месяца тренировок происходит увеличение силовых показателей и показателей выносливости, упражнения выполняются подряд без отдыха, кругов не менее 5.



# Результат программы

- Тренировка по программе «НОРД» даёт более высокий результат в плане роста взрывной силы и выносливости, чем программа со своим весом Игоря Войтенко «воин Спарты», где программа состоит из отжиманий, программа «Норд» тренирует ту мощь атлета, которая необходима в единоборствах, где важна скоростно-силовая подготовка. Всем силы и обладанием телы нордских воинов!

