

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	9
-------------------	---

ЧАСТЬ I. МОЩЬ, СКОРОСТЬ, ЛОВКОСТЬ

01. От винта! Жажда скорости	12
Что такое взрывная калистеника	14
Все дело в рефлексах	20
Отбой!	21
02. Взрывная тренировка. Пять ключевых принципов	22
Работайте с собственным весом	23
Занимайтесь по-спартански	26
Тренируйте все части тела одновременно	28
Выполняйте ограниченное количество упражнений	28
Применяйте принцип последовательности	29
Отбой!	32
03. Как пользоваться этой книгой.	
Основные концепции и советы	33
Взрывная шестерка	33
Десять ступеней	36
Ступени мастера	38
Выход за грани возможного: суперпродвинутые техники	39
Упражнения на ограниченном пространстве	40
Часть III: составление программ	43
Отбой!	43

ЧАСТЬ II. ВЗРЫВНАЯ ШЕСТЕРКА

04. Мощные прыжки. Продвинутая техника прыжков	46
Составные элементы силовых прыжков	47
Серия мощных прыжков	50
Выход за грани возможного	72
Упражнения на ограниченном пространстве	76
Отбой!..	79
05. Взрывные отжимания. Как сила становится мощью	80
Компоненты отжиманий	82
Выход за грани возможного	108
Упражнения на ограниченном пространстве	111
Отбой!..	114
06. Подъемы разгибом. Скорость тела. Уровень кунг-фу	115
Компоненты подъемов разгибом	116
Выход за грани возможного	140
Упражнения на ограниченном пространстве	143
Отбой!..	146
07. Сальто вперед. Навык движения со скоростью молнии.	147
Составные элементы сальто вперед..	148
Серия сальто вперед..	150
Выход за грани возможного	172
Упражнения на ограниченном пространстве	176
Отбой!..	179
08. Сальто назад. Превосходная скорость	180
Составные элементы сальто назад.	181
Серия сальто назад	184
Выход за грани возможного	206
Упражнения на ограниченном пространстве	208
Отбой!..	211
09. Подъемы силой в упор. Оптимальная взрывная сила.	212
Полезьа от подъема силой в упор	213
Составные элементы подъема силой в упор.	215

Серия подъемов силой в упор	219
Дополнительные последовательные упражнения на жим	240
Двойной жим: взрывные вариации	247
Выход за грани возможного	252
Упражнения на ограниченном пространстве	255
Отбой!..	258

ЧАСТЬ III. СОСТАВЛЕНИЕ ПРОГРАММ: ТЕОРИЯ И МЕТОДЫ

10. Продвижение к цели. Принцип PARC..	260
Стандарты последовательного увеличения нагрузки для большой шестерки	260
Как понять, в какой момент необходимо переходить на новую ступень: система PARC	264
PARC на практике	266
Отбой!..	268
11. Мощность и навык. Две смежные методики тренировки	269
Почему существуют два разных метода тренировки.	269
Кто есть кто	272
Методы тренировки мощности и навыков: резюме	273
Отбой!..	274
12. Развитие мощности. Правило трех и правило шести..	275
Профилактика травм	276
Основы составления программы тренировки мощности	276
Отбой!..	283
13. Развитие навыка. Тренировка на время и консолидированная тренировка	284
Тренировка на время.	286
Консолидированная тренировка	288
Отбой!..	289
14. Образцы программ. Образцы тренировочных сессий	291
Делайте упор на последовательные упражнения, а не на программы	291
Программа разминки	292

Чистая мощь	293
Святая троица	294
Четырехлистник	295
Двадцатьпятючка	296
Двухдневный сплит	297
Мышечный монстр	298
Кунг-фу Джонни	299
Отбой!	300

БОНУС. ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

01. Продвинутая тренировка скорости.	
Топ 10 хитростей и уловок от «Тренера» Уэйда	302
Тактика достижения сверхскорости.	
Шаг 1: взломайте цикл скорости	303
Шаг 2: используйте закон Гретцки	304
Шаг 3: тренируйте органы чувств	306
Шаг 4: используйте знания о рефлексах	308
Шаг 5: используйте плиометрическое преимущество	310
Шаг 6: сбросьте вес	312
Шаг 7: следите за здоровьем суставов	313
Шаг 8: откройте для себя упражнения с баскетбольным мячом ..	315
Шаг 9: овладейте иллюзией скорости	317
Шаг 10: дружок, думай быстро	318
Отбой!	319
02. Звериные упражнения на ловкость	320
Взрывная шестерка. Готовые программы тренировок	332
Благодарности	335