**Лекція 8. Методы и технические приемы для изменения интенсивности**

**«Пирамида»** - выполнение упражнения с постепенным изменением веса отягощения в каждом подходе. Самый распространенный вариант - постепенное увеличение отягощения в каждом рабочем подходе с одновременным сокращением количества повторений. Например, после разминочных подходов спортсмен выполняет жим штанги лежа с весом 100 кг в 12 повторениях, 105 кг - 10 повт., 110-8, 115-6, 120 - 4. Часто, в последнем подходе вес отягощения значительно снижают и выполняют с ним до 15 повторений. (В практике бодибилдинга такой подход часто называют «забивочным» из-за специфических ощущений «забитости» в рабочих мышцах, связанных с временными локальными отечными процессами в тканях в результате такого режима нагрузки.)

**«Читинг»** - намеренное искажение техники выполнения упражнений для преодоления большего количества повторений с заданным весом отягощения, тем самым увеличивая нагрузку на организм в целом. Применяться данный прием может только опытными спортсменами или энтузиастами бодибилдинга, у которых такое искажение техники не приведет к потере контроля над работой мышц и движением снаряда. В противном случае стремление преодолеть предельное отягощение, искажая технику движения, в значительной степени повышает опасность получения травмы.

**«Суперсет», «трисет», «гигантский сет»** - выполнение двух, трех или более подходов на одни и те же или различные мышечные группы без отдыха между ними. Прием увеличивает как интенсивность, так и объем тренировочной нагрузки.

**«Предварительное истощение»** - прием, при котором вы нагружаете мышечную группу до утомления в рамках ее прямой двигательной функции, используя изолированное движение, а затем немедленно соединяете это упражнение в суперсет с второстепенным движением, применяя базовое упражнение.

«Отдых-пауза» - выполнение упражнения с отягощением, вес которого позволяет выполнить лишь 2-3 повторения, затем делается 30-^45-секундная пауза, во время которой частично ресинтезируется АТФ, выполняются еще 2-3 повторения, снова 40 - 60-секундная пауза, еще 2 повторения, пауза 60 - 90 секунд, и выполнение заключительных 1—2 повторений.

**«Пиковое сокращение»** - дополнительное статическое напряжение сокращенной мышцы в конце каждого концентрического движения. Часто таким способом компенсируют уменьшение нагрузки на целевую мышцу вследствие изменения мускульно-скелетных рычагов к концу концентрического движения. (Например, сознательно сокращая двуглавую мышцу плеча в статическом режиме в конце траектории движения при выполнении упражнения *сгибания на бицепс на скамье Скотта.)*

**«Форсированные повторения»** - прием, при котором, выполнив максимальное
количество повторений в подходе, спортсмен пользуется помощью партнера для выполнения
еще 1-3 дополнительных повторений. Например, при выполнении упражнения *жим штанги
лежа* тренировочный партнер, стоя за скамьей со стороны головы выполняющего
упражнение, создает дополнительное минимальное усилие к грифу штанги снизу вверх для
выполнения последних повторений.

**«Частичные повторения».** Выполнив максимально возможное количество повторений в подходе, спортсмен продолжает выполнять упражнение по ограниченной траектории, позволяющей сделать еще несколько повторений.

**«Вставочные подходы».** Выполнение упражнений на локальные мышечные группы, не требующих использования значительных отягощений, во время отдыха между подходами, направленными на тренировку крупных мышечных массивов. Как правило, речь идет о тренировке мышц пресса, голени и предплечья.

**«Дроп-сет».** После выполнения спортсменом последнего «отказного» повторения партнеры, стоящие по бокам, снимают с его штанги по одному диску. Спортсмен выполняет

43

**Теория и методика фитнес-тренировки**

еще предельное количество повторений, после чего партнеры могут снять еще по диску. **При** использовании гантелей спортсмен заранее располагает пары гантелей на гантельной **стойке** в порядке убывания их веса. Выполнив предельное количество повторений с самой тяжелой парой, он кладет ее на место, берет следующую и так далее. Можно использоваться от двух до пяти пар гантелей.

**Внимание! Применение большинства из вышеперечисленных приемов связано с очень значительным увеличением тренировочной нагрузки и допустимо лишь продвинутыми клиентами, стаж которых превышает 6-10 месяцев регулярных тренировок, в ограниченном объеме (в рамках двух-трехнедельного *ударного* мезоцикла).**

**Разработка тренировочной программы**

**Разработка предварительной тренировочной программы**

Итак, в течение вашего первого общения с новым клиентом вы получили достаточно информации о текущем функциональном состоянии его организма, реакции на нагрузку, основных противопоказаниях, касающихся физических упражнений, а также его целях, уровне мотивации, наличии свободного времени и других вопросах. Однако, прежде чем составлять ему индивидуальную тренировочную программу, вам необходимо провести с клиентом предварительную, пробную тренировку. Проанализировав это первое занятие, вы получите более точную и подробную информацию о реакции клиента на конкретную нагрузку, его индивидуальных анатомических особенностях, наличии дискомфорта при выполнении каких-либо движений, координационных способностях. Также вы оцените его функциональные возможности, с тем, чтобы в дальнейшем, при составлении индивидуальной программы, давать *конкретные* рекомендации относительно веса отягощений, темпа и продолжительности аэробных упражнений, выбрать сами упражнения.

В предварительную программу включаются простые, желательно односуставные упражнения, близкие к тем, которые вы наметили включить в дальнейшем в индивидуальную программу (или те же самые). Выполнение сложнокоординированных, многосуставных упражнений в предварительной программе нежелательно, т. к. разучивание техники займет достаточно много времени, а затруднения в их выполнении вследствие недостаточной координации движений не даст возможности объективно оценить силовые показатели клиента. Примерная предварительная программа для относительно здоровой молодой женщины 20 - 30 лет, впервые приступившей к занятиям с отягощениями, будет выглядеть приблизительно так:

1. Разгибания ног на тренажере 2x14
2. Сгибания ног на тренажере 2x14
3. Подъем на носки сидя (в тренажере) 2x14
4. Разведение гантелей, лежа на горизонтальной скамье 2x14
5. Тяга к груди на вертикальном блоке 1x14
6. Тяга к животу на горизонтальном блоке 1x14
7. Подъем гантелей через стороны стоя 2x12
8. Сгибания с гантелями на бицепс сидя (попеременно) 2x12
9. Разгибания на трицепс на блочном устройстве 2x14
10. Сжимания 2 х 20-25
11. Гиперэкстензия 2x12
12. Движение на беговой дорожке с разными уровнями интенсивности (медленная
ходьба, ходьба в среднем темпе, быстрая ходьба, легкий бег) с постоянным контролем ЧСС в
течение 15 мин.

44

**Часть 3. Силовая тренировка (тренировка с отягощениями)**

В процессе выполнения упражнений (после разучивания техники с очень маленьким весом)необходимо записывать примечания относительно веса отягощений, субъективных ощущений во время их выполнения, техники и т. п. Потом, используя эти пометки, вы разработаете ему индивидуальную тренировочную программу.

Если вы будете давать рекомендации клиенту по аэробным тренировкам вне клуба (бег или ходьба), полезно также провести пробную тренировку на беговой дорожке с различной интенсивностью (ходьба в среднем темпе, ходьба в быстром темпе, бег в медленном темпе, бег в среднем темпе), со снятием показателей ЧСС на разных этапах нагрузки. Удобнее всего при этом пользоваться монитором сердечного ритма или, в крайнем случае, снимать показания с помощью секундомера за 10 сек., умножая потом полученную цифру на 6.

**Разработка индивидуальной тренировочной программы**

**тренировок с отягощениями**

Вопреки сложившемуся мнению о *принципиальных* различиях в программах для людей разного пола, с разным типом телосложения и разными целями, тренировочные программы в начале занятий зачастую бывают до некоторой степени похожи. Дело в том, что, как правило, перед большинством клиентов, начинающих занятия, стоит задача укрепления всех основных мышечных групп в равной степени. Чрезвычайно редко встречаются такие люди, кто пришел на занятия в клуб, имея прекрасно развитые одни мышечные группы и недостаточно другие. Излишние объемы в тех или иных местах часто ошибочно принимаются за излишне развитую мускулатуру, тогда как замеры подкожного жира и тестирование силовых показателей показывают, что эти объемы чаще всего сформированы за счет жировой ткани при явном недостатке мышечной.

Кроме этого важно понимать, что вся мускулатура человека - это комплексная система. Суставы, костная и мышечная системы образуют неделимое единство. Работая как синергисты или антагонисты, равномерно развитые мышцы создают оптимальную нагрузку на костную систему и обеспечивают правильное и естественное положение частей тела, как в покое, так и при любых движениях, связанных с ходьбой, бегом, занятиями спортом или работой. При этом отсутствуют излишние напряжения в суставах, позвоночнике, уменьшается вероятность появления травм, связанных с неестественным положением частей тела во время физической нагрузки. Огромно влияние баланса в развитии мышц на возможность возникновения проблем, связанных с позвоночником, и, как следствие, появления болей в спине или других частях тела.

В дополнение к этому следует обратить внимание на один момент, имеющий скорее психологический характер, связанный с мотивацией клиента. Нередко пожелания о преимущественной тренировке тех или иных частей тела связаны с его (клиента) эстетическими взглядами на свою фигуру. Клиенты (в основном женщины) приходят в фнтнес-клуб «прорабатывать проблемные зоны на тренажерах». До сих пор достаточно устойчив миф о том, что уменьшить объемы в тех или иных частях тела за счет уменьшения жирового компонента можно прицельной тренировкой тех мышечных групп, которые находятся в этих областях. Кроме того, мало кто из клиентов принимает во внимание тот факт, что общие пропорции его фигуры, как правило, заданы генетически. Однако это очень деликатные вопросы, и их рассмотрению будет посвящена отдельная глава.

Таким образом, мы пришли к выводу о необходимости дать нагрузку равномерно на **вес** основные мышечные группы (в силу возможностей, связанных с индивидуальными особенностями клиента, различными противопоказаниями, связанными со здоровьем и другими факторами).

Однако индивидуальные программы, в том числе и для начинающих, обязательно будутотличаться друг от друга. Что же следует принимать во внимание, составляя их?

45

**Теория и методика фитнес-тренировки**

Факторы, которые следует принимать во внимание, разрабатывая индивидуальную тренировочную программу

1. Возраст 8. Количество времени, которое может
2. Опыт предыдущих занятий быть использовано для проведения
3. Предыдущие травмыотдельного занятия
4. Состояние здоровья 9. Пожелания клиента
5. Медицинские ограничения 10.Жизненная ситуация клиента
6. Текущее физическое состояние 11 .Личность клиента
7. Количество времени в неделю, которое
клиент готов уделить тренировкам

 Здесь следует еще раз напомнить о тех различиях, которые присущи работе спортивного тренера и персонального фитнес-тренера. Персональному тренеру для планирования тренировочного процесса недостаточно руководствоваться соображениями его эффективности с точки зрения педагогики и спортивной физиологии. Зачастую приходится применять средства и методы, снижающие эффективность тренировки, однако подходящие, например, под темперамент конкретного клиента. Так, многих из клиентов откровенно угнетают монотонность и однообразие тренировок, и персональному тренеру приходится экспериментировать с формами тренировки, иногда и в ущерб эффективности и целесообразности.

Сделав для себя соответствующие выводы, мы можем составлять программу, определяясь с параметрами, характеризующими объем и интенсивность нагрузки, рассмотренными выше.

**Особенности тренировки новичков**

Разрабатывая программу занятий с отягощениями для клиентов, впервые приступающих к тренировкам, необходимо принимать во внимание два аспекта тренировочного процесса, вытекающие из теории адаптации:

1. уже самые минимальные нагрузки будут для начинающего достаточным
«раздражителем», способным вызвать соответствующие адаптационные сдвиги в его
организме;
2. для обеспечения непрерывности ответной реакции организма необходимо
максимально долго сохранять в арсенале методики тренировочные средства и
приемы, способные интенсифицировать тренировочную программу.

Исходя из вышесказанного, рекомендуется планировать тренировочный процесс клиента следующим образом.

1-й этап: тренировка каждой мышечной группы 3 раза в неделю по одному (максимум два) упражнения на каждую, по 12-14 повторений в каждом рабочем подходе (упражнения для мышц голени и пресса - до 25 повторений). Повторения следует выполнять не «до отказа». После последнего повторения у клиента должно быть ощущение, что он сможет выполнить еще два-три повторения.

Выполнение новичком повторений «до отказа» не рекомендуется, т.к. такая нагрузка является слишком сильным «раздражителем», который желательно применять лишь на последующих этапах тренировочного процесса.

Даже если физическое состояние клиента допускает занятия с «отказными» повторениями и применение схемы раздельных тренировок, на первом этапе их использование видится нецелесообразным. Экспериментальные данные свидетельствуют о том, что занимающийся, применяющий приемы высокоинтенсивной тренировки, на первом этапе не получает никаких преимуществ в плане развития силы и увеличения мышечной массы перед теми, кто тренируется более умеренно. Это утверждение базируется на материалах исследований отечественных и зарубежных специалистов, согласно которым «у

46

**Часть 3. Силовая тренировка (тренировка с отягощениями)**

начинающих эффективность воспитания силы почти не зависит от величины сопротивления, коль скоро эта величина превосходит определенный минимум - примерно 30-40% максимальной силы» (Зациорский, 1970). Прирост силовых показателей на первых порах обусловлен скорее совершенствованием межмышечной координации.

Кроме этого, у вас останутся в арсенале тренировочные средства и приемы,
способные интенсифицировать тренировочную программу клиента, исчерпавшего
возможности прогресса предыдущей тренировочной методики. Если же сразу начать
использовать методы и приемы высокоинтенсивного тренинга, то ресурс средств для
увеличения нагрузки значительно уменьшится.

Более того, необходимость применения небольших отягощений обусловлена
трудностями освоения правильной техники выполнения упражнений. Несмотря на
кажущуюся простоту движений при занятиях в тренажерном зале, в большинстве случаев
наблюдаются значительные отклонения фактической картины движений от заданного

**Осознанность и концентрация**

С самого начала занятий, обучая клиента новому упражнению, очень важно сделать акцент на роли *концентрации* и *осознанности* во время выполнения упражнения. Овладение навыками *концентрации* позволит снизить травмоопасность тренировок и значительно повысит эффективность проработки конкретной мышечной группы.

*Осознанность* во время выполнения упражнения базируется на минимальных знаниях основ анатомии и биомеханики, с которыми желательно знакомить клиента (не перебарщивая, однако, со специальными терминами и названиями). Во время выполнения упражнения необходимо обращать внимание клиента на то, что он совершенно четко должен представлять, на какие мышцы ложится основная нагрузка во время выполнения упражнения, какие мышечные группы не должны работать в это время, постоянно осознавать положение своего тела и траекторию движения снаряда. Коснитесь кончиками пальцев работающих мышц клиента во время выполнения им упражнения, обратив его внимание на место, на ощущениях в котором он должен сосредоточиться.

Следует обращать его внимание на недопустимость отвлечения во время выполнения упражнения. Это достаточно сложная для новичка задача, поэтому овладение данными навыками возможно лишь при использовании небольших отягощений.

**Тренировочная программа этого этапа может выглядеть следующим образом:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя |
| Разгибания ног в тренажере | 2х 14 | 2х 14 | 2х 14 |
| Выпады вперед с гантелями | — | 1 х 14 | 2x14 |
| Сгибания ног лежа в тренажере | 2x14 | 2х 14 | 2x14 |
| Сведение рук в тренажере «Пек дек» | 2x14 | 2x14 | 2x14 |
| Разведение рук на наклонной скамье | - | 1x14 | 2x14 |
| Тяга за голову на вертикальном блоке | 2x14 | 2x14 | 2x14 |
| Тяга к животу на горизонтальном блоке | - | 1 х 14 | 2x14 |
| Подъем гантелей через стороны | 1 х 14 | 2х 14 | Зх 14 |
| Сгибание на бицепс с гантелями сидя | 1 х 14 | 2x14 | 3x14 |
| Трицепсовые разгибания на блоке | 1x14 | 2x14 | 3x14 |
| Сжимания на фит-боле | 2 х 20-25 | 2 х 20-25 | 2 х 20-25 |
| Сжимания в тренажере | - | 1 х 20-25 | 2 х 20-25 |

47

**Теория и методика фитнес-тренировки**

**2-й этап.** Второй этап тренировочного процесса начинающего клиента начинается с того момента, как сделан вывод о неэффективности предыдущей методики. Как показывает практика, срок, когда исчерпывается эффективность тренировочной программы первого этапа - от двух до пяти месяцев. Программа занятий с отягощениями второго этапа характеризуется увеличением нагрузки на каждую мышечную группу с дальнейшим увеличением периода восстановления между тренировками каждой из них. В этот период целесообразно применение «сплита» т. е. разделения мышечной системы на несколько групп с проработкой их на разных тренировочных занятиях. Примером такой тренировки может служить следующая схема: занятие три раза в неделю, разделение основных мышечных групп пополам с поочередной проработкой каждой половины. Например: 1-я тренировка -проработка мышц ног, дельтовидных мышц и мышц передней поверхности плеча, 2-я -тренировка - проработка мышц груди, спины и задней поверхности плеча. Тренировать мышцы пресса допускается на каждой тренировке. Количество упражнений для одной мышечной группы - 2-3, в 2-3 подходах в каждом упражнении по 8-12 повторений. Применение подходов с «отказными» повторениями на этом этапе следует ограничить до одного (последнего) подхода в одном - двух упражнениях. Другая схема предполагает тренировку половины всех мышечных групп на первой тренировке, другой половины на второй и тренировку всех мышечных групп с небольшой нагрузкой на третьей. Этот период может длиться от двух до шести месяцев. Вариант построения тренировочного процесса на этом этапе представлен ниже.

**1-я тренировка, понедельник**

(мышцы передней поверхности бедра, груди, среднего и заднего пучков дельтовидной мышцы, задней поверхности плеча, мышцы живота)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Размин. подходы | Рабочие подходы |
| Жим ногами | 1 х14 | 2-3x10-12 |
| Разгибания ног в тренажере | — | 2x12-14 |
| Жим штанги лежа | 1x14 | 2-3 х 10-12 |
| Разведение рук на наклонной скамье | - | 2х 12-14 |
| Подъем гантелей через стороны | 1х 14 | 2x10-12 |
| Подъем гантелей в стороны в наклоне | — | 2x10-12 |
| Французский жим с гантелью сидя | 1 х 14 | 2х 10-12 |
| Трицепсовые разгибания на блоке | — | 2x10-12 |
| Подъем корпуса на римской скамье | — | 2x12-15 |
| Полные сжимания | - | 2 х макс. |

**2-я тренировка, среда**

(мышцы задней поверхности бедра, голени, спины, передней поверхности плеча,

мышцы живота)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Размин. подходы | Рабочие подходы |
| Становая тяга на прямых ногах | 1x14 | 2-3x10-12 |
| Сгибания ног в тренажере | — | 2x12-14 |
| Подъем на носки стоя (в тренажере) | 1x14 | 2x10-12 |
| Подъем на носки сидя (в тренажере) | - | 2х 15-20 |
| Тяга за голову на вертикальном блоке | 1 х 14 | 2х 10-12 |
| Тяга гантели в наклоне | — | 2x10-12 |
| Сгибания на бицепс со штангой стоя | 1x14 | 2х 10-12 |
| Сгибания на бицепс с гантелями сидя | - | 2x10-12 |
| Повороты корпуса сидя (в тренажере) | — | 2x12-15 |
| Подъем ног в упоре на брусьях | - | 2 х макс. |

48

**Часть 3. Силовая тренировка (тренировка с отягощениями)**

**3-я тренировка, пятница**

(все мышечные группы, нагрузка снижена)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Размин. подходы | Рабочие подходы |
| Выпады вперед | 1x14 | 2x14 |
| Гиперэкстензия | 1 х14 | 2x14 |
| Жим гантелей на наклонной скамье | 1x14 | 2x12 |
| Сведение рук в тренажере «бабочка» | - | 2x14 |
| Тяга к груди на вертикальном блоке | 1 х 14 | 2x14 |
| Тяга к животу на горизонтальном блоке | — | 2х 14 |
| Подъем гантелей через стороны | 1x14 | 2x14 |
| Подъем гантелей вперед | — | 3x14 |
| Трицепсовые разгибания на блоке | 1x14 | 3x14 |
| Сгибания на бицепс на скамье Скотта | 2х 14 | 3x14 |
| Сжимания на абдоминальной скамье | - | 2 х 20-25 |

**Внимание! Отказные повторения выполняются только на первой и второй тренировках в ограниченном количестве (в одном из двух упражнений на мышечную группу, в одном** - **двух подходах).**

**3-й этап.** На третьем этапе происходит дальнейшее увеличение нагрузки на прорабатываемые мышечные группы путем увеличения упражнений, количества подходов с «отказными» повторениями, снижение количества повторений с увеличением веса отягощений, увеличения периодов отдыха между тренировками отдельных мышечных групп. Примером может служить схема тренировки каждой мышечной группы раз в неделю (например, три тренировочных занятия в неделю, по две - одна большая, другая маленькая -мышечной группы на тренировке), от двух до четырех упражнений на каждую мышечную группу, 2-3 подхода по 6-10 повторений в каждом упражнении (на мышцы живота, предпечья и голени-до 15-25 повторений).

**1-я тренировка, понедельник**

(мышцы груди, мышцы - сгибатели предплечья, мышцы живота)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Размин. подходы | Рабочие подходы |
| Жим штанги лежа | Зх 12, 8, 5\* | 3x10,8,6\*\* |
| Жим гантелей на наклонной скамье | — | 3x6-8 |
| Разведение гантелей на горизонт, скамье | — | 2-3x8-10 |
| Сгибание на бицепс со штангой стоя | 1x12 | 3x6-8 |
| Сгибания на бицепс на скамье Скотта | - | 2x8-10 |
| Сгибания на бицепс с гантелями сидя | - | 2х 10-12 |
| Подъем корпуса на римской скамье | — | 2 х макс. |
| Полные сжимания | - | 2 х макс. |

**2-я тренировка, среда**

(мышцы спины, мышцы - разгибатели предплечья, мышцы живота)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Размин. подходы | Рабочие подходы |
| Подтягивания на перекладине за голову | 1 х макс.(без отягощения) | 3x8-10 (с отягощением) |
| Подтягивания на перекладине к груди | — | 2x8-10(с отягощением) |
| Тяга штанги к поясу в наклоне | - | 3x6-8 |

49

**Теория и методика фитнес-тренировки**

|  |
| --- |
|  |
| Шраги | 1x10 | 2x6-8 |
| Французский жим со штангой стоя | 1 х14 | 3x6-8 |
| Французский жим с гантелью сидя | — | 2x8-10 |
| Трицепсовые разгибания на блоке | - | 2x10-12 |
| Повороты корпуса сидя (в тренажере) | 1x14 | 2х 12-15 |
| Подъем ног в упоре на брусьях | - | 2 х макс. |

**3-я тренировка, пятница**

(мышцы ног, дельтовидные мышцы, мышцы живота)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Размин. подходы | Рабочие подходы |
| Приседания со штангой на плечах | 3x12,8,5\* | 3 х 10,8,6 \*\* |
| Жим ногами в тренажере | \_ | 2x8-10 |
| Становая тяга на прямых ногах | 1 х 14 | 3x8-10 |
| Сгибания ног в тренажере | - | 2x10-12 |
| Подъем на носки стоя | 1 х 14 | 2x12-15 |
| Жим штанги с груди стоя | 2x12,6\* | 3x10,8,6\*\* |
| Подъем штанги к подбородку стоя | 1x12 | 2x8-10 |
| Подъем гантелей в стороны в наклоне | — | 3x12 |
| Сжимания на абдоминальной скамье | — | 2 х макс. |

\*Разминочные подходы выполняются по следующей схеме: 1-й подход с весом ~ 30% от рабочего веса (**Внимание - от рабочего, а не от максимального!),** 2-й подход - с весом ~ 50%, 3-й подход - с весом ~ 70%.

\*\*Применяется т. н. метод обратной пирамиды, т. е. с каждым последующим подходом увеличивается вес отягощения с вынужденным уменьшением количества повторений.

В дальнейшем схема построения тренировки видоизменяется исходя из анализа таких факторов, как наличие *застоя* в спортивных результатах клиента, пропусков по причине болезни или командировок, рабочей и бытовой загруженности, а также сообразуясь с микро-, мезо- и макроциклами в его долгосрочной тренировочной программе.