



ТРЕНИРОВКА «GREY MAN»

Тренировочная программа на мышечную выносливость для подразделений (Green Berets, Delta), адаптированная под полевые условия. Подходит для бойцов, которым нужна функциональная выносливость, адаптация к стрессу и боевым нагрузкам.

Развивает боевую выносливость, устойчивость к усталости, силу без накачки, координацию и психофизическую стабильность.

Формат

-5-дневный цикл

-Тренировки проходят на фоне усталости

-Выполнение в составе группы в военной форме, с РД или плитником (10–15 кг)

(Почему делается акцент на форменную одежду? Потому что существует множество программ для военных и спецназа, которые выполняются в спортивной одежде). Включена стрельба (если доступна), или имитация — сухой спуск, работа по таймеру, ментальные задачи.

Принцип программы

- Сначала функция, потом мускулы
- Всегда в форме, всегда с весом
- В команде, под нагрузкой, с усталостью
- Стресс, пот, мозги и взаимодействие

Если программа слишком тяжёлая, вы всегда можете уменьшить или увеличить количество повторений, адаптируя тренировку под группу.

День 1 . Функциональная подготовка

Цель: Общая выносливость личного состава + устойчивость к гипоксии и жаре.

Снаряжение: РД 15 кг, песочные мешки, бревно.

Выполнение :

1. Марш-бросок 5 км в плитнике + 5 отжиманий каждые 250 м
2. Круговая тренировка (4 круга):
 - 20 берпи
 - 15 отжиманий на кулаках
 - 20 приседаний с РД
 - 15 подъемов корпуса
 - 10 подбросов мешка (30–40 кг)
3. Командная работа с бревном:
 - 2 x 200 м носилка
 - 2 x 50 приседаний командой
 - 1 мин удержание бревна над головой

Финиш:

- 50 спринтов по 20 м (пары)
- Полоса препятствий (если есть)

День 2. Тело

Цель: Мышечная выносливость верхнего пояса. Снаряжение: Турник, канат, гири, мешки.

Основная часть (время – 40 мин):

- 10 подтягиваний

- 15 отжиманий на кулаках/гирях
- 20 махов гирей (16–24 кг)
- 10 подтягиваний обратным хватом
- 20 переносов мешка на плечо (по 20–30 кг)
- "Планка с переходом" 1 мин

Повторить круг 3–5 раз, по готовности.

Финиш:

- Задержка дыхания: 30 секунд + 20 берпи на время
- Ментальная задача (счёт повторений, ориентирование, работа в команде)

День 3. Восстановлений - стресс

Цель: восстановление + тренировка под давлением. Условия: работа под шумом, таймер, стресс-фактор

Задачи:

- 5 км лёгкий бег в паре, общение вслух
- Растяжка 20 мин
- Работа с весом тела (1 круг x 2):
- 50 приседаний
- 40 подъемов корпуса
- 30 отжиманий
- 20 берпи
- 10 подтягиваний

Стресс-дрилл:

- Внезапная команда - «Раненый!» - эвакуация мешка 100 м

Работа на точность :

- (стрельба/сухой спуск) Делаем 50 берпи и попутно стреляем .

День 4. Ноги

Цель: выносливость ног, адаптация к перегрузке

Разминка:

- 10 мин бег
- 50 прыжков "лягушка"

3 круга:

- 20 приседаний
- 10 прыжков на месте
- 30 сек планки

Основная часть (40 мин):

- 1000 шагов в выпаде с РД, каждые 200 шагов - 30 берпи + 1 мин удержания мешка на груди
- В конце - бег в гору 3 x 200 м

Финиш:

- Прыжки на одной ноге (каждая нога по 1 мин)
- Психо-задача на фоне усталости

День 5. Тактика

Цель: боевое взаимодействие + нагрузка в условиях задачи.

Задачи (выполняются в звене по 4 чел.):

1. 3 км марш-бросок в полном снаряжении

2. По прибытии:

- Построение укрытия за 15 мин
- Эвакуация "раненого" на 500 м
- Установка мишеней

Работа на время по зонам:

1: физнагрузка (20 отжиманий, 20 приседаний, 20 бурпи)

2: ментальная задача

Примеры ментальных задач на тренировках:

1. Топо после нагрузки
2. Запоминание и повторение цепочек
3. Решение арифметики
4. Работа с информацией под шумом
5. Тактические головоломки
6. Счёт на время / комбинации команд

3: стрельба/имитация

4: тактическое перемещение (ползком, перебежками)

Финиш:

Подтягивание всех на 5 перекладин

3 км бег обратно — в тишине, каждый сам с собой

Источники :

1. U.S. Army Special Forces Assessment and Selection (SFAS) Prep Guide
2. Navy SEAL Physical Screening Test (PST) и SEAL SWCC Prep