



Наращивание мышечной силы было основным компонентом подготовки Трипл Эйча к поединкам с более крупными соперниками, такими, например, как Брок Леснар, с которым он боролся в рамках «WrestleMania 29».

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ КОМПЛЕКС ТРИПЛ ЭЙЧА

Тренер Джо ДиФранко перестроил тело Пола Левеска благодаря упражнениям на подвижность, силу и выносливость.

Часто искать нужную информацию и в процессе узнал о функциональном тренинге, в связи с которым постоянно упоминалось имя Джо ДиФранко. Он жил в Нью-Джерси, а я – в Коннектикуте. Однажды я просто ему позвонил, он приехал ко мне и сказал, что готов меня тренировать на моей территории. Мы крепко подружились и он изменил всю мою жизнь. Когда он взялся меня тренировать, мне требовалось 15 минут на то, чтобы вылезти по утрам из кровати. Благодаря ему я превратился в парня, способного запрыгнуть на ящик высотой 100 см. Я думаю, что физически я сейчас сильнее чем когда-либо ранее. Не исключено, что я сейчас в лучшей форме, чем за всю свою предыдущую карьеру. Я думал: «Жаль, что я не знал всего этого 20 лет назад!». Поэтому я сказал, что хочу, чтобы эти молодые ребята, занимающиеся в Центре выступлений, знали обо всех этих вещах с самого первого дня. Вот таким тренингом мы здесь и занимаемся.

В чем конкретный заключается тренинг?

Он функционален. Это подвижность и ловкость, а также еще и внешний вид. Такой тренинг делает вас практически пуленепробиваемым. Травмы

ОБЫЧНО ТРИПЛ ЭЙЧ ТРЕНИРУЕТСЯ

четыре раза в неделю, выполняя две тяжелых тренировки (упражнения с максимальной нагрузкой на верхнюю и нижнюю части тела) и две более легких тренировки, предполагающие выполнение большого числа повторов или выполнение упражнений в повышенном темпе, в зависимости от его конкретных целей.

«Хотя наши поединки репетируются заранее», — говорит тренер Трипл Эйча, Джо ДиФранко, «он готовится к ним так, как будто ему предстоит настоящий бой».

Поэтому, несмотря на то, что в реальной жизни Трипл Эйч может являться другом Грбовича, последний все равно остается парнем двухметрового роста, весящим 136 кг, который, сам того не заметив, может сделать вам очень больно. В прошлом году, отправляясь на поединок с Леснаром (на «WrestleMania 29»), он сказал мне, что собирается применить ко мне армбар, а я хочу иметь возможность поднять его вверх, а затем швырнуть его на пол. Однако, невозможно отрепетировать способность оторвать Брока Леснара от пола одной рукой.

Каждая тренировка начинается с разминки на подвижность, включающей перекачивание поролонового валика, активные и динамические растяжки. Справа представлен типичный тренировочный комплекс с максимальной нагрузкой на верхнюю часть тела.

| УПРАЖНЕНИЕ | СЕТЫ | ПОВТОРЫ |
|---------------------------------|------|----------------------|
| Жим лежа | * | 3–5 |
| Тяга эспандера | ** | 100 всего |
| Разведение рук YTW ¹ | 4 | *** |
| Плечевой шокер ² | 3 | 10 на каждую сторону |
| Сгибание рук столстым грифом | 3 | 10 |
| СУПЕРСЕТ | | |
| Тяга эспандера вниз | ** | 100 всего |
| Планка РКС ³ | 3 | 5 |
| СУПЕРСЕТ | | |
| Палоф-жим ⁴ | 3 | 15 |

1. Займите положение лежа на полу лицом вниз, удерживая в каждой руке по блину весом 1 кг каждый. Поднимите руки над головой, формируя ими подобие буквы Y, большие пальцы смотрят вверх, верхние части рук параллельны полу. Удерживайте это положение 15 с, после чего разведите руки к бокам, формируя подобие буквы T. Выдержите паузу, после чего согните руки в локтях под углом 90°, формируя подобие буквы W. Сделайте паузу. Эта последовательность составляет один сет.

2. Сделайте 10 фронтальных подъемов, после чего сделайте 10 боковых подъемов. Большие пальцы направьте вверх. Теперь займите положение сидя и выполните вертикальную тягу с гантелями, заканчивая каждый повтор разворотом предплечий в противоположную сторону и выполнив жим вверх.

3. Выполните планку, стараясь удерживать локти как можно дальше от корпуса, а предплечья как можно ближе друг к другу. Сделайте паузу, сокращая ягодичные мышцы и квадрицепсы. Удерживайте положение 5 с, затем расслабьтесь на 5 с (перестаньте напрягать мышцы, но продолжайте оставаться в положении планки). Эта последовательность составляет один повтор.

4. Прикрепите эластичный ремень к прочно зафиксированному предмету или используйте кабельный тренажер. Встаньте за конец ремня обеими руками и сделайте шаг назад, чтобы преднатянуть ремень. Разверните тело перпендикулярно тренажеру, чтобы ремень попался в одну сторону. Жмите эспандер напротив груди на расстоянии вытянутой руки. Один такой жим составляет один повтор.

* Трипл Эйч постепенно наращивает повторный максимум от 3 до 5 раз, выполняя столько сетов, сколько потребуется, чтобы прийти к желаемому результату.

** Сколько потребуется.

*** Удерживайте каждое положение по 15 секунд.