

3 квітня, 12⁰⁰



Відкрита гостьова лекція англійською мовою з теми
**STRENGTH TRAINING FOR
POWERLIFTERS: THEORY AND PRACTICE**

на базі Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка



DIETMAR WOLF
віцепрезидент International
Powerlifting Federation (IPF),
старший тренер національної збірної
команди Німеччини з пауерліфтингу



ВАДИМ ВОРОНЕЦЬКИЙ
кандидат педагогічних наук, старший
викладач кафедри спорту і спортивних
ігор, заслужений тренер України, заслужений
працівник фізичної культури і спорту України,
старший тренер національної збірної команди
України з пауерліфтингу



покликання
на зустріч

3 квітня 2026 року відбулася відкрита гостьова лекція, присвячена методології планування силових навантажень 'Y':

◆ Це не лише про вагу на грифі, а й про маніпуляцію темпом, амплітудою та часом під навантаженням

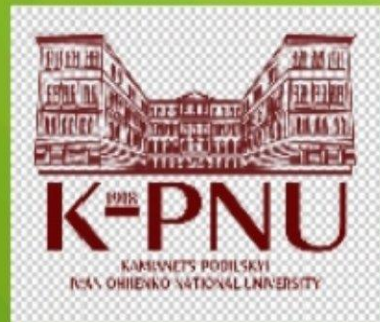
◆ Як враховувати індивідуальні особливості організму, щоб уникати плато

◆ Стратегічне планування на місяці вперед як запорука довгострокового результату

#fitness #strengthtraining #smartworkout #лекція #силовийтренинг #планування
#bodybuilding



ПЛАНУВАННЯ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ У СИЛОВИХ ВПРАВАХ З ОБТЯЖЕННЯМ

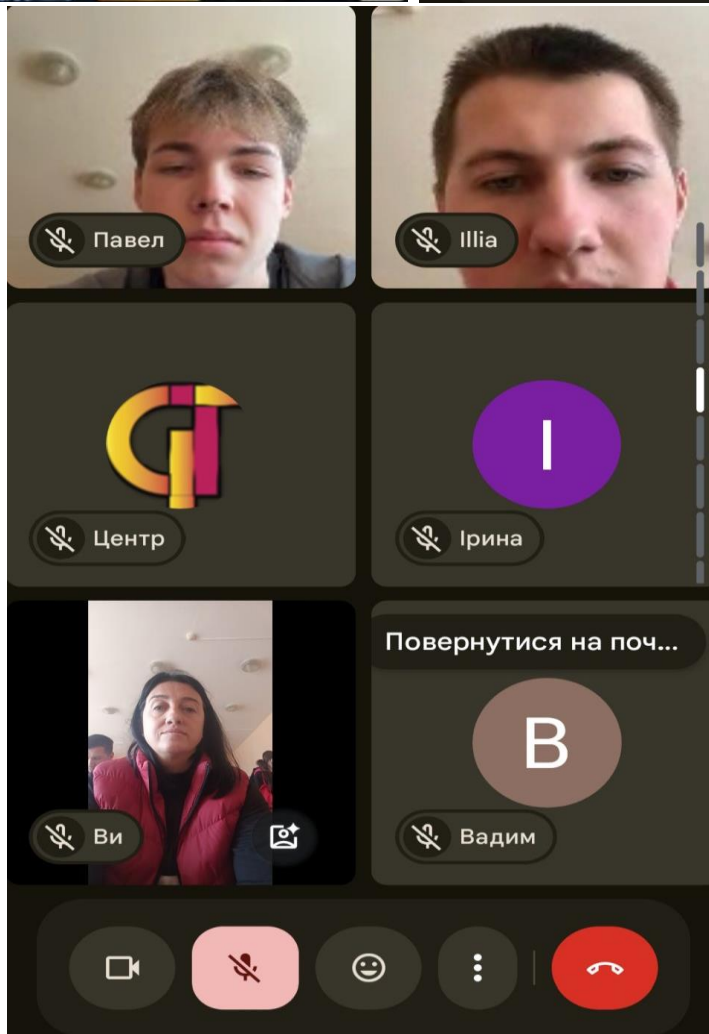
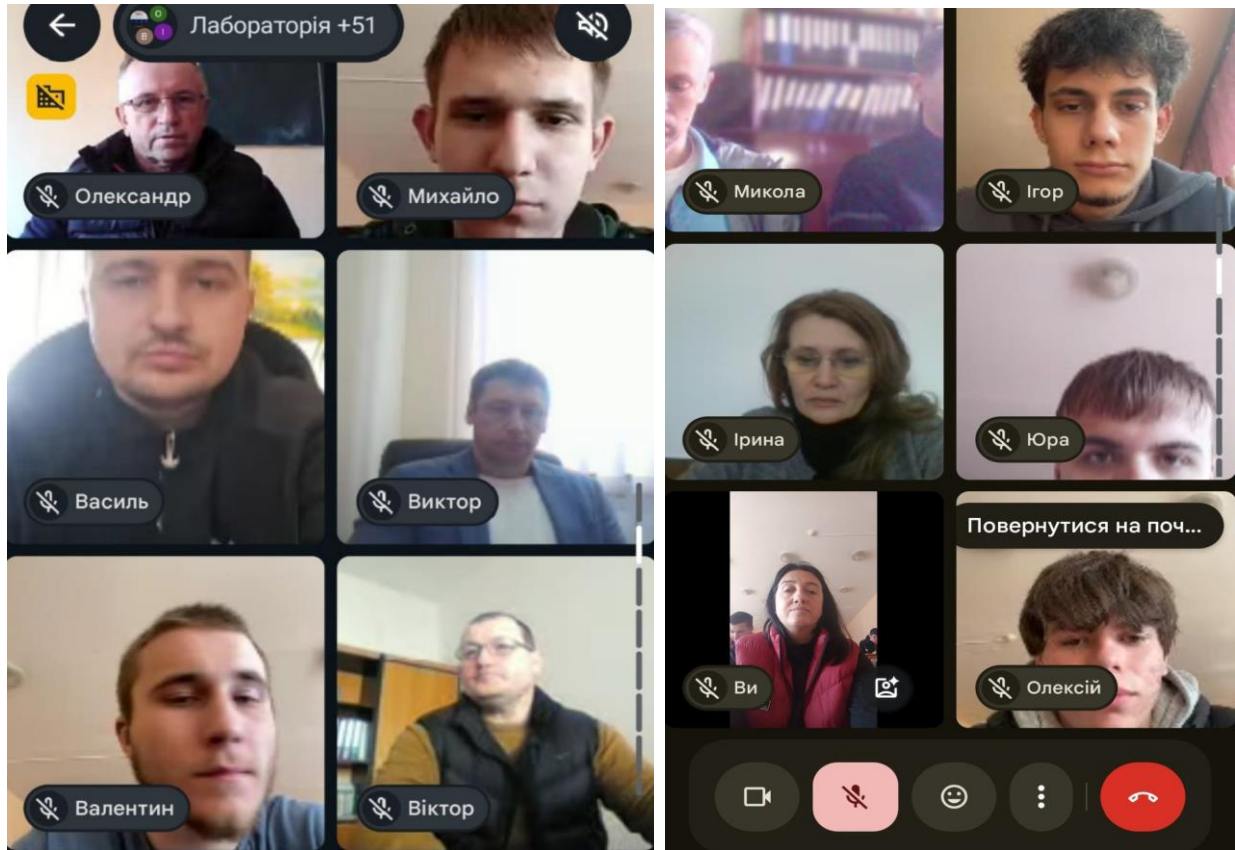


April 3rd, 2026

ПРОГРАМУВАННЯ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ

Чому важливе програмування тренувального процесу?

- Структурує тренувальний процес на річному, місячному, тижневому та щоденному рівнях
- Забезпечує послідовність і системність тренувань
- Підтримує або покращує техніку виконання вправ з обтяженням
- Забезпечує поступовий прогрес у довгостроковій перспективі
- Дозволяє контролювати рівень сили та динаміку результатів
- Виявляє та усуває технічні й фізичні слабкі сторони
- Виконує функцію моніторингу тренувань, тестувань і змагань
- Дозволяє відстежувати фізичне та психічне відновлення
- Знижує ризик травм у періоди високих навантажень, підготовки та змагань
- Надає дані для оцінки ефективності тренувальних періодів і змагальної діяльності



Дякуємо Dietmar WOLF за глибоку експертизу та професійний погляд, за те, що перетворив складні графіки і формули на чіткий план дій та Кам'янець-Подільський національний університет ім.Івана Огієнка за можливість долучитися до заходу!!!