



МУЖСКАЯ СХЕМА 2.0

СУРОВЫЙ МЯСОНАБОР

Спасибо пользователю Minimin за предоставленный материал

Скачано с торрент-портала NNM-CLUB.ME

"МУЖСКАЯ СХЕМА 2.0"

СУРОВЫЙ МЯСОНАБОР



СОДЕРЖАНИЕ:

- КАКУЮ КОНКРЕТНО ИНФОРМАЦИЮ СОДЕРЖИТ "МУЖСКАЯ СХЕМА"?
- МУЖСКАЯ СХЕМА 1.0 VS МУЖСКАЯ СХЕМА 2.0
- "УГЛЕВОДНОЕ ОКНО"
- ПРОТЕИН ПОСЛЕ ТРЕНИРОВКИ
- ВТОРОЙ ПРИЕМ ПИЩИ ПОСЛЕ ТРЕНИРОВКИ
- ПРИЕМ ПИЩИ ПЕРЕД СНОМ
- ПРИЕМ ПИЩИ ДО ТРЕНИРОВКИ
- СКОЛЬКО ДОЛЖНО БЫТЬ БЕЛКА В ОДНОЙ ПОРЦИИ?
- ОБЩИЕ ВЫВОДЫ ПО НОВОМУ ПИТАНИЮ
- ПРОГРАММА ТРЕНИРОВОК (ТЕОРИЯ)
- МИКРОЦИКЛ программы тренировок
- РАСПОРЯДОК ДНЯ
- СХЕМА ТРЕНИРОВОК ПОШАГОВО
- Понедельник: СПИНА
- Вторник: ГРУДНЫЕ МЫШЦЫ
- Четверг: НОГИ
- Пятница: ПЛЕЧИ
- Суббота: РУКИ
- ЛЕГКАЯ НЕДЕЛЯ

КАКУЮ КОНКРЕТНО ИНФОРМАЦИЮ СОДЕРЖИТ "МУЖСКАЯ

СХЕМА"? "Мужская схема", это практическая схема с ПОШАГОВЫМ алгоритмом действий на каждый день для эффективного набора мышечной силы, массы и здоровья.

- НЕДЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА по дням
- РАСПОРЯДОК ДНЯ (ПИТАНИЕ) по часам
- ТРЕНИРОВКА поминутно
- ПОДХОДЫ по секундам

В Этой Схеме РАСПИСАНО АБСОЛЮТНО ВСЕ!!!!

Минимум ТЕОРИИ, Максимум ПРАКТИЧЕСКИХ наборов действий!



Не нужно тратить свое время, сомневаться, анализировать, и выбирать лучшее. Я все это уже сделал за вас и составил оптимальную схему.

Вокруг огромное количество информации, которая дает слишком много вредного выбора. Люди вместо того, чтоб **УЖЕ СЕЙЧАС** начать эффективно тренироваться и **РАСТИ**, тратят свое время на бесконечный перебор разных тренировочных схем и режимов. **Чтоб не тратить ваше время впустую, я сделал ЭТОТ МАТЕРИАЛ!**

В одном месте человек слышит о пользе высокоинтенсивных тренировок. В другом он слышит о пользе низкоинтенсивных. Кто то советует тренировать Медленные Мышечные Волокна, а кто то только Быстрые.

А каждый из режимов, и каждая из тренировок требуют знания конкретных шагов во время их практической реализации. **Эффективно соединить всю эту информацию в набор конкретных действий на день** может только тот человек, который много лет "набивал шишки" пробуя эту информацию на себе. **Чтоб вы не пробовали "методом случайного тыка" различные наборы действий а сразу взяли лучший**, я сделал ЭТОТ МАТЕРИАЛ!!!

В общем, я решил сегодня выступить вашим тренером и дать очень подробные практические рекомендации по программе и режиму дня в целом. Это **самый структурированный план**, из всех, которые я видел за свою жизнь. Так подробно программу и режим никто не расписывает. Потому что в большинстве случаев это не нужно или не выгодно тем. Обычно рядом есть тренер, который **отслеживает отдых, нагрузку и прогрессию**, во-первых. И дает **рекомендации по режиму в течении дня**, во-вторых.

На мой взгляд, это плохо работает. Потому что информация от тренера не структурирована и носит общий характер (*ешь больше животных белков, на ночь не ешь углеводов и т.д.*). Так человеку сложно сделать **ВСЕ ПРАВИЛЬНО**. Он вынужден тратить время на то, чтоб у себя в голове постепенно создавать тот алгоритм действий, который (*уже готовый*) я выложил в этом пособии. Кроме того, **даже одна персональная тренировка с таким опытным тренером будет стоить от 20 до 100 \$**. А таких тренировок должно быть много, чтоб у вас успел отложиться в голове **НАВЫК (нужный набор действий)** как на тренировке так и дома. **Для тех, у кого нет возможности тратить так много денег**, я сделал ЭТОТ МАТЕРИАЛ!!!



КОНЕРКТНЫЕ ШАГИ на КАЖДЫЙ ДЕНЬ! Что за Чем и Как нужно делать!

- **От ПОДЪЕМА** утром из постели, стакана воды и "похода в туалет", до приема комплексного протеина **ПЕРЕД СНОМ** ночью! Причем я укажу и сколько воды и сколько протеина нужно выпить.
- **ВСЕ ПРИЕМЫ ПИЩИ:** от ЗАВТРАКА богатого углеводами до УЖИНА богатого белком. С конкретным указанием размера порций и последовательностей приема еды.
- **От НЕДЕЛЬНОГО СПЛИТА** разной интенсивности до **КОНКРЕТНОЙ тренировки на все мышечные группы**.
- **От конкретного УПРАЖНЕНИЯ** до скорости выполнения и темпа **ПОВТОРЕНИЙ**.

В этом пособии вопросы теории затрагиваются очень поверхностно. Я указываю только почему и сразу же перехожу к развернутым практическим рекомендациям. Мне показалось, что **ИМЕННО ПРАКТИЧЕСКИЕ СХЕМЫ** - это то, чего реально не хватает многим. Поэтому я сделал ЭТОТ МАТЕРИАЛ!!!

МУЖСКАЯ СХЕМА 1.0 VS МУЖСКАЯ СХЕМА 2.0

Чем принципиально отличается эта (вторая версия), от первоначальной? Основное отличие в ДВУХ вещах.

1. Вы получаете постоянный персональный доступ к обновляемой БАЗЕ ДАННЫХ в виде ЗАКРЫТОГО ФОРУМА ПОДДЕРЖКИ, где можно консультироваться с другими пользователями материала и изучать обновления и новые материалы.
2. В этой версии усовершенствован РЕЖИМ ПИТАНИЯ на основании ряда научных данных. Например, мы используем жидкие углеводы перед тренировкой, а после нее не пьем протеин или гейнер. Теоретические основы для этого будут изложены в PDF файле, а практические на ЗАКРЫТОМ ФОРУМЕ.



РЕЖИМ ПИТАНИЯ (ЧТО ПОМЕНЯЛОСЬ В СХЕМЕ).

При изучении любого дела желательно сначала ознакомиться с теорией, и только потом переходить к практике, если мы хотим добиться большого успеха. Поэтому сейчас я изложу **НОВЫЕ ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ** построения **ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ ДО ТРЕНИРОВКИ И ПОСЛЕ ТРЕНИРОВКИ**. Ну а практические рекомендации я изложу уже на **ФОРУМЕ** (если вы хотите изучать сразу теорию и практику вместе, то тогда нужно делать это на форуме, а не тут). Итак...

"УГЛЕВОДНОЕ ОКНО"

В культуризме господствует идея очень **"узкого окна"**, которое **не долго "открыто" сразу после тренировки** и в это время наш организм нуждается и способен усвоить особенно много питательных веществ. В первую очередь углеводов и белков. Идея выглядит очень разумно, особенно если учесть огромное количество различных статей на этот счет в глянцевых журналах, которые рекомендуют сразу после тренировки выпивать протеин или гейнер (жидкий углеводы в сильной концентрации с небольшим количеством белка). Но наши с ребятами наблюдения приводят нас к крамольной мысли о том, что **"анаболическое значение"** этого окна очень сильно преувеличено.

Те парни, которые в течении долгого времени регулярно пили гейнер сразу после тренировки, а потом **перешли на углеводы из обычных продуктов через час, а иногда и даже через два часа после**

тренировки НЕ ЗАМЕТИЛИ НЕГАТИВНЫХ ИЗМЕНЕНИЙ! Более того, часто их приросты в силе и наполненности мышц становились гораздо лучше чем раньше. Мистично, не так ли?

Я настолько заинтересовался этим наблюдением, что попробовал ради эксперимента отказаться от углеводно-белковых смесей после тренировки. В течении нескольких месяцев я после тренировки пил просто воду и ехал домой, где через 1-2 часа ел порцию риса с мясом и овощами.

Никаких даже близко отрицательных моментов в плане восстановления и накопления гликогена замечено не было. Более того, я заметил, что даже **пищеварение через час идет гораздо легче, чем сразу после тренировки**. Возможно это связано с тем, что кровь за это время успевает спокойно вернуться из натруженных мышц в желудок. Я задумался и вспомнил ряд успешных культуристов, которые интуитивно пришли к такому же режиму питания после тренировки. Когда я был юн и фанатично настроен у нас в сборной был один товарищ (Сергей Сивогринов) который почти никогда не использовал пищу после тренировки. Он просто одевался и ехал домой, где через час спокойно кушал. Мне все это казалось непонятным, потому что Сергей был весьма массивным парнем и не страдал от недостатка гликогена в мышцах или размером этих мышц.



ВОССТАНОВЛЕНИЕ ГЛИКОГЕНА В МЫШЦАХ

Чаше всего рекомендуют использовать большие дозы углеводов как можно быстрее после тренировки мотивируя это необходимостью восстановления потраченного гликогена. **ГЛИКОГЕН - это законсервированный в мышцах углевод (он тратиться на тренировке в качестве энергии)**. Поэтому вполне логично, что потратив что то наше тело стремится быстрее это что то вернуть....

Я крепко задумался и начал искать хоть какие то опыты и исследования на этот счет. Их оказалось очень мало и что самое прискорбное: эти опыты очень противоречивые. Большая часть таких опытов действительно показала что **восстановление уровня гликогена идет быстрее в том случае если после тренировки залить в себя углеводы**. НО это касалось только тех тренировок которые были направлены на развитие **аэробной выносливости** или в лучшем случае **силовой выносливости** с маленькой нагрузкой. Т.е. речь не о бодибилдинге, а о беге на длинные дистанции или в лучшем случае кроссфите. Все это еще больше запутало понимание. Ведь при тренировках на **выносливость** больше используется **окислительный способ энергообеспечения**, а при **силовых нагрузках в тренажерном зале анаэробный гликолиз** (основной источник - мышечный гликоген)....Т.е. в тренажерном зале мы очень активно тратим углеводы (мышечный гликоген), поэтому было бы логично, что он должен быстрее восстанавливаться после такой тренировки.

Тем не менее один из экспериментов показал что **УГЛЕВОДЫ СРАЗУ ПОСЛЕ ТРЕНИРОВКИ УВЕЛИЧИВАЮТ ГЛИКОГЕН ВСЕГО НА 16% ЭФФЕКТИВНЕЕ, ОБЫЧНОЙ ВОДЫ ПОСЛЕ ТРЕНИРОВКИ!**

Кто то может сказать: вот видите на целых 16% лучше идет процесс чем если не пить углеводы после тренировки. Но, друзья, подумайте сами, **относительно чего лучше?** Относительно воды? Ведь это вообще пустышка (там нет питательных веществ). Даю упрощение: **даже если вы вообще ничего не едите в течении 1-2 часов после тренировки.... ВАШ ГЛИКОГЕН В МЫШЦАХ ВОССТАНАВЛИВАЕТСЯ! И** причем, весьма активно. Представьте себе выключатель светильника который имеет два положение ВКЛ (есть углеводы) и ВЫКЛ (нет углеводов). Так вот ночью этот светильник дает свет в любом положении. Разница только в том, что при положении ВЫКЛ освещение чуть тусклее (всего на 16%). Тратили бы вы электричество в таком случае? Очень забавно...

Я пришел к выводу, что **ГЛИКОГЕН НАКАПЛИВАЕТСЯ КОММУЛЯТИВНО т.е. постепенно в течении суток.** И максимальное накопление гликогена в мышцах требует вовсе не быстрого приема углеводов сразу после тренировки, а **регулярного и частого приема углеводов в течении суток.** Максимальное накопление гликогена требует как минимум **24 часов после тренировки.** В течении которых **ВАЖНО ПРАВИЛЬНО ПИТАТЬСЯ!** Значит ли это, что прием углеводов сразу после тренировки навредит? Про это чуть позже. В любом случае, польза от такого приема будет настолько минимальной, что ей можно смело пренебречь.

ВЫВОД: ВАЖЕН ПРИЕМ УГЛЕВОДОВ В ТЕЧЕНИИ 24 ЧАСОВ, А НЕ СРАЗУ ПОСЛЕ ТРЕНИРОВКИ.



Эти выводы подтверждают опыты по замеру чувствительности к инсулину после тренировки. Напомню, что **силовые тренировки увеличивают ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТЬ К ИНСУЛИНУ т.е. углеводы утилизируются более эффективно.** Эта вещь давно известна, именно поэтому диабетикам и тучным людям рекомендуют снижать инсулинорезистентность путем силовых тренировок. Все так. Но, как вы думаете, на какой промежуток времени после тренировки повышается чувствительность к инсулину? На 1, 2, 3 часа?...

Так вот, опыты (Купманн и др., 2005 г.) показывают что **повышенная чувствительность К ИНСУЛИНУ СОРАНЯЕТСЯ БОЛЬШЕ 24 ЧАСОВ ПОСЛЕ ТРЕНИРОВКИ!**

ВЫВОД: Не нужно после тренировки пихать в себя порцию углеводов (особенно твердых, как делают многие). Вы можете спокойно вернуться домой и поесть натуральную пищу (не гейнер, а порцию картошки или риса). От этого хуже не будет потому что ВАЖЕН ОБЩЕ-СУТОЧНЫЙ ОБЪЕМ УГЛЕВОДОВ, а не то сколько вы скушаете их сразу после тренировки. Режим и план важнее разовых жертв.



А ЕСЛИ УГЛЕВОДЫ + БЕЛОК СРАЗУ ПОСЛЕ ТРЕНИРОВКИ?

Одно из известных правил питания после тренировки говорит нам о том, что углеводы вместе с белками лучше усваиваются чем по отдельности. В этом есть много смысла, на первый взгляд, потому что **углеводы лучше способствуют выбросу транспортного гормона - инсулина, которые утилизирует как углеводы, так и протеины.**

Однако опыты (Типтон и др., 2001 г) по поводу усвоение гейнеров (много углеводов + умеренно протеинов) дали удивительные результаты: **СИНТЕЗ БЕЛКА НА 30% МЕНЬШЕ, ЕСЛИ ВЫ ПРИНЯЛИ ПИЩУ СРАЗУ ПОСЛЕ ТРЕНИРОВКИ!** Вот вам и белково-углеводные смеси после тренировки...

ПРОТЕИН ПОСЛЕ ТРЕНИРОВКИ

Протеин - вещь сакральная в бодибилдинге. Каждый новичок когда начинает свой тернистый путь к большим мышцам, готов пить протеин ведрами свято веря в его чудотворную силу. Вера - это конечно всегда хорошо, но если вы пьете протеин после тренировки в надежде на то, что это значительно ускорит рост ваших мышц путем ускорения синтеза белка в них, то вы сильно заблуждаетесь.

Те опыты которые мне удалось найти по поводу скорости синтеза белка и приема протеина в течении дня показывают что **СИНТЕЗ БЕЛКА УСКОРЯЕТСЯ СУЩЕСТВЕННО В ТЕЧЕНИИ 24 ЧАСОВ ПОСЛЕ ТРЕНИРОВКИ!** Более того, даже **ЧЕРЕЗ 48 ЧАСОВ СИНТЕЗ БЕЛКА БУДЕТ УСКОРЕН НА 33%!!!** Что это значит? А то, что принципиально на скорость синтеза белка не влияет выпьете вы протеиновый коктейль после тренировки или на следующее утро. Иначе говоря тренировка увеличивает скорость синтеза белка как минимум на сутки и **ударные приемы протеина после тренировки никак этот процесс не ускоряют.** Т.е., по большому счету **нет никакого послетренировочного "белково-углеводного окна" на 1-2 часа.** Есть огромные "гаражные ворота" которые открыты на распахку в течении 1-2 суток, как для белка, так и для углеводов.

Откуда же взялась информация о "узком окне на пару часов". Дело в том что существует несколько опытов над **скоростью синтеза белка у пожилых людей**, которые действительно показали эффективное усвоение разовых порций белка после тренировки. Однако как сейчас установили ученые это объясняется тем, что у пожилых людей другой метаболизм белка (сывороточный белок усваивается так же как казеиновый т.е. очень медленно, поэтому разовые дозы протеина усваиваются лучше, чем дробные). Для обычных же людей скорость усвоения белков больше, поэтому они перегорают быстрее и требуют более частых приемов.



Хорошо, раз мы поняли что никакого окна нет, то какой же вывод? Он очень простой: **Раз "окно" открыто 24 часа после тренировки, то ЭФФЕКТИВНОСТЬ ОТ ПОВТОРНЫХ ПРИЕМОВ ПИЩИ БУДЕТ ОДИНАКОВАЯ В ТЕЧЕНИИ ДНЯ.** Имеет значение сумма приемов пищи за сутки, а не разовый прием большой дозы углеводов или белков.

Отсюда можно сделать следующий вывод о том, что **быстрые протеины не имеют принципиального значения для роста мышечной массы и силы**. Какой смысл тратить на такси в музей кучу денег, если пока не соберется весь остальной класс экскурсия не начнется? Это очень важно, потому что по настоящему быстрые протеины (гидролизаты сывороточного белка и свободные аминокислоты) стоят существенно дороже чем обычные протеины и обычная еда с вашего стола. В этом плане гораздо **важнее качественный аминокислотный профиль белка, но никак не скорость его усвоения**. Иначе говоря, уж если вы решили купить банку вожделенного протеина, то лучше купить два банки сыворотчного, чем одну банку гидролизата или банку аминокислот.

Так же, вполне возможно, **имеет большое значение прием полноценного белка (с нужными для мышц аминокислотами)**. Т.е. 100 гр. белка из сои гораздо хуже чем 100 гр. белка из куриной грудки. А если вы скушаете в течении дня несколько источников животного белка (курица, говядина, яйца), то это будет лучше чем один источник белка, потому что аминокислотный профиль будет более сбалансированным. Так же, вполне возможно, что прием аминокислот очень маленькими дозами во время приема менее полноценных протеинов увеличивает их качество и более полезен для белкового синтеза (это предположение). Но в "Мужской схеме 2.0" я даю такую схему как продвинутую альтернативу.



ВТОРОЙ ПРИЕМ ПИЩИ ПОСЛЕ ТРЕНИРОВКИ

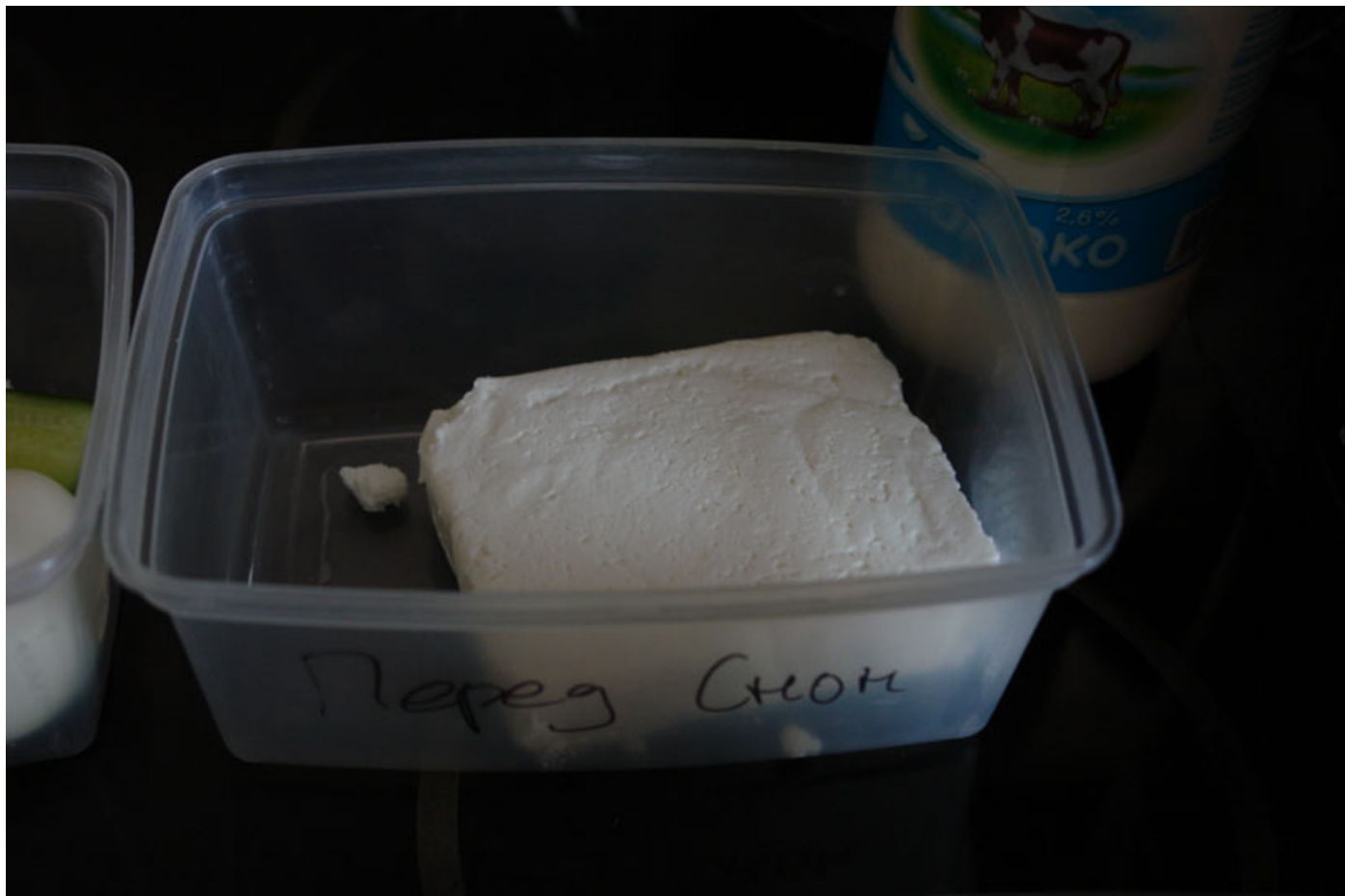
Наконец, есть еще один удивительный эксперимент (Борсхейм и др. 2002 г), который показал что **жидкий протеин (коктейль) является оптимальным для ВТОРОГО приема пищи после тренировки**. Я не вижу никаких логических объяснений этому (ведь эффективность пищи коммулятивная, как мы выяснили) и не уверен что так и есть. Однако придерживаться такого режима приема протеина очень легко и естественно, поэтому можно использовать в своей диете. **Кушаем через 1-2 часа после тренировки твердую углеводно-белковую пищу (рис или картофель + рыба или мясо), а еще через 1-2 часа пьем протеиновый коктейль**. В этом плане мало что поменялось. Если вы пользовались "Мужской схемой", то так и так привыкли к тому, что после тренировки важнее углеводы, а только потом протеины. Можно и дальше придерживаться этой стратегии. Единственное что стоит поменять (в качестве эксперимента) - это убрать вообще углеводы из второго приема пищи после тренировки. Хуже не будет. А вероятность пользы есть. Во всяком случае так говорят опыты.



ПРИЕМ ПИЩИ ПЕРЕД СНОМ

Мы уже знаем, что во время сна тратятся ресурсы нашего организма. Причем они тратятся без возобновления, потому что мы не едим, когда спим. В целом для анаболизма это не хорошо, потому что **анаболизм требует избытка питательных веществ**.

В этом плане очень важно **перед сном принять большую порцию ДОЛГОГО БЕЛКА**. Это может быть либо **ТВОРОГ**, либо **КАЗЕИНОВЫЙ ПРОТЕИН** (суть одна и та же). Собственно эту рекомендацию мы оставляем без изменений (так и рекомендовалось в "мужской схеме").



Но вот что я вам посоветую нового, так это... **ПРИНЯТЬ БЕЛКОВУЮ ПИЩУ НОЧЬЮ!** Это очень не удобно и подойдет только чокнутым фанатам (лично я так не делаю), **НО ЭТО РАБОТАЕТ!** Работает потому что **ПРИЕМ ПРОТЕИНА НОЧЬЮ УСИЛИВАЕТ АНАБОЛИЧЕСКУЮ АКТИВНОСТЬ В МЫШЦАХ!** В свое время я проводил опыты над своим режимом питания: ставил будильник и шейкер с казеином рядом с кроватью, для того чтоб проснуться через 4 часа и принять дозу протеина. На мой взгляд это хорошо работало. Ощущения мне нравились. Через пару недель привыкаешь и будильник не нужен: тело само просыпается. В любом случае, даже если вы не фанат, возможно вы проснетесь ночью сходить в туалет или подумать о вселенских парадоксах...и тогда не щелкайте клювом - выпейте протеин или скушайте пол пачки творога. Практическая польза будет.

ПРИЕМ ПИЩИ ДО ТРЕНИРОВКИ

Ну давайте по порядку. Начнем с самого утра...

ЗАВТРАК - гораздо более важный прием пищи чем тот, который после тренировки. Почему? Потому что перед завтраком вы не ели 8 часов, а перед приемом пищи после тренировки вы не ели 2-3 часа. **В первом случае ваше тело испытывает более значительный дефицит, чем во втором.** Но тут нужно быть осторожным, потому что телу и нашей пищеварительной системе нужно время чтоб проснуться. Поэтому я обычно рекомендую выпить пол стакана воды или жидких углеводов и дать своему желудку время для того чтоб проснуться.... А после этого скушать хорошую порцию твердых углеводов и протеинов.

А теперь откровение по поводу приема еды непосредственно перед самой тренировкой. Традиционно не рекомендуют кушать перед физическими нагрузками, потому что это приводит к оттоку крови от мышц к желудку во время выполнения упражнений. Так ли это? И да и нет. Если вы скушаете **ТВЕРДУЮ** долго перевариваемую белковую пищу за 30-60 минут до тренировки, то это здорово усложнит тренировку, потому что ваш живот будет набит твердой пищей, которая будет перевариваться много часов.



С другой стороны, **ЛЮБОЙ ПРИЕМ ПИЩИ ПРИВОДИТ К СЕКРЕЦИИ ИНСУЛИНА** (транспортный гормон), у которого есть весьма любопытное свойство, о котором мало кто знает: **ИНСУЛИН УСИЛИВАЕТ ПРИТОК КРОВИ В МЫШЦЫ**, а значит и усиливает поступления кислорода, аминокислот и других питательных веществ (доказано Коггиносм и др., 2001 г.). Иначе говоря, прием пищи перед тренировкой усиливает синтез белка в мышцах.

Возникает вопрос: **на сколько сильно?** И у нас есть ответ на этот вопрос. Был проведен опыт (Типтон и др., 2001 г.) в котором исследовался синтез белка на тренировке после приема жидкой пищи (углеводно-белкового гейнера). Ученые установили что усиление синтеза белка имеет место быть. Причем в неслабое. **ПРИЕМ ЖИДКОЙ ПИЩИ ДО ТРЕНИРОВКИ УВЕЛИЧИВАЕТ СИНТЕЗ БЕЛКА МИНИМУМ В ДВА РАЗА!** Эта же группа ученых провела такой же эксперимент с приемом жидкой пищи уже **после тренировки** и

пришли к выводу, что стимуляция синтеза белка меньше, чем если принимать жидкую пищу перед тренировкой. Вот такие удивительные эксперименты, которые позволяют сделать полезные выводы.

ВЫВОД: ЖИДКАЯ ПИЩА ПЕРЕД ТРЕНИРОВКОЙ ГОРАЗДО ЭФФЕКТИВНЕЕ УСИЛИВАЕТ СИНТЕЗ БЕЛКА, ЧЕМ ПОСЛЕ ТРЕНИРОВКИ за счет работы инсулина. ПРЕДПОЧТЕНИЕ НУЖНО ОТДАВАТЬ ЖИДКОЙ а НЕ ТВЕРДОЙ ПИЩЕ



СКОЛЬКО ДОЛЖНО БЫТЬ БЕЛКА В ОДНОЙ ПОРЦИИ?

На этот вопрос очень сложно отвечать объективно, потому что наши мозги "промыты" рекламой в журналах и учеными которые получают зарплату за то, что пишут соответствующие рекомендации в этих журналах. Очевидно, чтоб ответить на этот вопрос нам нужно разобраться сколько белка может усвоиться за один прием пищи и как это зависит от остальных приемов пищи в целом....

Не буду сейчас перечислять все доступные мнения и опыты на этот счет, потому что они очень противоречивы. Изложу некую "усредненную позицию" разных специалистов, которая больше всего похожа на правду:

- **ЧЕМ БОЛЬШЕ ПРОТЕИНА В РАЦИОНЕ, ТЕМ ХУЖЕ ОН УСВАИВАЕТСЯ**
- **ПРОТЕИН ЛУЧШЕ УСВАИВАЕТСЯ ВМЕСТЕ С УГЛЕВОДАМИ** (больше углеводов = больше инсулина)
- **ЧЕМ БОЛЬШЕ УГЛЕВОДОВ В РАЦИОНЕ, ТЕМ МЕНЬШЕ ВАМ НУЖНО ПРОТЕИНОВ**
- **ЛУЧШЕ ВСЕГО ПРОТЕИН УСВАИВАЕТСЯ В ДОЗЕ ВСЕГО 10-20ГР / ЗА ПРИЕМ** (100-200 мг на кг веса тела)
- **БОЛЬШИЕ ПОРЦИИ ПРОТЕИНА (30-50 гр) ЧАЩЕ ВСЕГО НЕ УСВАИВАЮТСЯ**
- **ИЗБЫТОК ПИЩИ (БЖУ), ВАЖНЕЕ ИЗБЫТКА ПРОТЕИНОВ ДЛЯ РОСТА МЫШЦ**
- **СКОРЕЕ ВСЕГО НЕТ СМЫСЛА ПРЕВЫШАТЬ КОЛИЧЕСТВ 2 ГР. НА КАЖДЫЙ КГ** (в день). Лишнее не усвоится.
- **ЧЕМ БОЛЕЕ МАЛЕНЬКИЕ И ЧАСТЫЕ ПОРЦИИ ПРОТЕИНА, ТЕМ ЛУЧШЕ ОН УСВАИВАЕТСЯ**
- **ЖИВОТНЫЕ ПРОТЕИНЫ** (мясо, рыба, яйца, птица) - **САМЫЕ ЛУЧШИЕ ДЛЯ МЫШЦ** (лучше усваиваются)
- **ВАРЕННЫЕ ИСТОЧНИКИ ПРОТЕИНА** (суп, тушеное мясо и т.д.) **ЛУЧШЕ СОХРАНЯЮТ АМИНОКИСЛОТЫ**

В скором времени из этого наброска тезисов я планирую сделать подробный сюжет по поводу ПРОТЕИНА (сколько надо, почему, как использовать и т.д.). Думаю в течении месяца сделать это для вас, друзья. Пока же, для практической настройки рациона этого более чем достаточно и на форуме я изложил практические рекомендации.



ОБЩИЕ ВЫВОДЫ ПО НОВОМУ ПИТАНИЮ

- **ДНЕВНАЯ ОПТИМИЗАЦИЯ ПРИЕМОВ ПИЩИ ГОРАЗДО ВАЖНЕЕ РАЗОВОГО ПРИЕМА ПИЩИ ПОСЛЕ ТРЕНИРОВКИ!**
- **ПРИЕМ ЖИДКОЙ ПИЩИ ДО ТРЕНИРОВКИ В ДВА РАЗА ЭФФЕКТИВНЕЕ ДЛЯ СИНТЕЗА БЕЛКА, ЧЕМ ПОСЛЕ ТРЕНИРОВКИ** (нужна жидкая пища с акцентом на углеводы)
- **ПЕРВЫЙ ПРИЕМ ПИЩИ ПОСЛЕ ТРЕНИРОВКИ ДОЛЖЕН БЫТЬ НЕ СРАЗУ** (а через 30-90 минут)
- **ВТОРОЙ ПРИЕМ ПИЩИ ПОСЛЕ ТРЕНИРОВКИ ЖЕЛАТЕЛЬНО СДЕЛАТЬ БЕЛКОВЫМ** (коктейль)
- **ЗАВТРАК ВАЖНЕЕ ПРИЕМА ПИЩИ ПОСЛЕ ТРЕНИРОВКИ**
- **ПРИЕМ ДОЛГОГО ПРОТЕИНА ПЕРЕД СНОМ ОЧЕНЬ ВАЖЕН.**
- **ПРИЕМ ПРОТЕИНА НОЧЬЮ УСИЛИВАЕТ АНАБОЛИЧЕСКУЮ АКТИВНОСТЬ В МЫШЦАХ!**
- **АНАБОЛИЗМ ТРЕБУЕТ ИЗБЫТКА ККАЛ (УГЛЕВОДОВ, в первую очередь и БЕЛКОВ во вторую)**
- **УВЕЛИЧИВАЕМ ПРИЕМ ЖИВОТНОГО БЕЛКА ДО 2 гр. на кг** (это наш материал для строительства мышц)
- **СНИЖАЕМ КОЛИЧЕСТВО ЖИРА В ПИТАНИИ** (чтоб минимизировать прирост жира в теле)
- **ДРОБНОЕ ПИТАНИЕ** (Едим часто и дробными порциями, чтоб усвоилось больше веществ за сутки)
- **УТРОМ БОЛЬШЕ УГЛЕВОДОВ, ВЕЧЕРОМ БЕЛКОВ** (ночью важнее строительный материал)
- **ПРОТЕИНЫ НУЖНО ЕСТЬ ПО 10-20 ГР. ЗА РАЗ, НО ОЧЕНЬ ЧАСТО** (6-8 раз в день)
- **ПРОТЕИНЫ ДОЛЖНЫ БЫТЬ ИЗ ЖИВОТНОЙ ПИЩИ В ВАРЕНОМ ВИДЕ**

Питание - важнейший фактор вашего роста. Именно **питание чаще всего является причиной замедленного роста у атлетов любого уровня**. Поэтому ваши **КОНКРЕТНЫЕ ШАГИ** нужно начинать именно с настройки питания

Практические варианты настройки обновленного питания смотрим и обсуждаем на **ФОРУМЕ**.



ПРОГРАММА ТРЕНИРОВОК (не поменялась)

Особенности этой программы тренировок

Их несколько. Так как меня часто обвиняют в многословности, то постараюсь изложить их тезисно.

- **1.Упражнения: Базовые**
- **2. Последнее повторение: Отказное**
- **3. Нагрузка: Прогрессивная**
- **4. Микро периодизация: Есть (цикл две недели)**
- **5. Растягивание мышечной фасции: Есть**

БАЗОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ — это такие упражнения, в которых задействовано несколько (больше одного) суставов. Почему она важна в массонаборном цикле? Потому что такая нагрузка более естественна для нашего костно-мышечного аппарата и задействует больше мышц, чем изолированные упражнения. А значит в этих упражнениях вы сильнее.

Логично, что чем больше мышц работает, тем лучше для общего развития мускулатуры. Кроме того, чем больше мышц сокращается, тем большую нагрузку можно осилить. А это уже напрямую влияет на ЦНС (связь мозг-мышцы). Т.е. в базовых упражнениях уровень нервной стимуляции мышечных сокращений более мощный. Что приводит к лучшему росту больших мышц.

ОТКАЗ — это не состояние завершить последнее повторение упражнения с соблюдением верной техники. Отказ свидетельствует о том, что уровень энергии упал ниже минимально необходимого для завершения мышечного усилия. Именно такое падение энергии приводит к травмам мышечных волокон и к последующему росту. Единственное, на чем заострю ваше внимание — это время наступления такой ситуации. ОТКАЗ должен наступить в промежутке 15-30 сек. после начала подхода. Потому что именно в этом промежутке мышцы не успевают переключиться на альтернативный способ воспроизводства энергии (анаэробный гликолиз), что приводит ее истощению и мышечным травмам.

ПРОГРЕССИЯ НАГРУЗКИ — это основополагающий принцип любого скоростно силового вида спорта, где задействованы мышцы. Только прогрессия нагрузки на ваши мышцы вынуждает их прогрессировать в своем размере и силе. Если нагрузка не увеличивается, то вашим мышцам тоже незачем увеличиваться. Все очень просто. Для реализации ПРОГРЕССИИ НАГРУЗКИ жизненно важно вести ДНЕВНИК. Цель которого: систематическое увеличение нагрузки от тренировки к тренировке.

МИКРОПЕРЕОДИЗАЦИЯ — это чередование тяжелых (нужных для гипертрофии мышц) тренировок с легкими 50% тренировками (нужных для отдыха и развития «поддерживающих» функций).

Суть в том, что Быстрым Мышечным Волокнам (нашим мышцам) после тяжелых травм на тренировке нужно для восстановления (компенсации) около недели. После этого, как правило, нужно еще неделя для роста (суперкомпенсация). Но столь долгий отдых приводит к потере эффекта для маленьких мышц (которые восстанавливаются быстрее) и для тренировки энергетических структур, призванных обеспечить качественную мышечную работу.

Микропериодизация (неделя тяжелая + неделя легкая) помогает и волков накормить (ваши мышцы) и овец сохранить (ваша энергетика). Что обеспечит суммарно больший прогресс.

Цифры усредненные, потому что зависят от тренированности и размера мышц атлета.

РАСТЯГИВАНИЕ МЫШЕЧНОЙ ФАСЦИИ — это способ увеличить «плотный чехол» внутри которого находятся мышечные волокна. Этот «чехол» сжимает ваши мышечные клетки мешая им расти в ширь. Тут работают чисто физические законы давления. И чем это давление меньше, тем рост идет легче. Мышечная фасция имеет т.н. «память формы». Т.е. если ее хорошо и регулярно растягивать, то она лучше и дольше сохраняет свое «растянутое» состояние и позволяет мышцам лучше расти.

Растягивать мышцы можно с помощью двух основных способов. Во-первых, это жесткий пампинг (в конце тренировки) для того, чтоб растянуть фасцию кровью. А во-вторых, механическое растягивание тренируемой мышцы. Оба этих способа мы будем использовать в нашей программе.

МИКРОЦИКЛ программы тренировок

1 неделя — ТЯЖЕЛАЯ тренировка

2 неделя — ЛЕГКАЯ тренировка

3 неделя — ТЯЖЕЛАЯ тренировка

4 неделя — ЛЕГКАЯ тренировка

5 и т.д...

ТЯЖЕЛАЯ ТРЕНИРОВКА

Упражнений

На большие группы **3-4**

На маленькие группы **2-3**

Подходов (рабочих)

На большие группы **4-5**

На маленькие группы **4**

Прогрессия Нагрузки: Есть (в каждом упражнении)

Отказ: Есть позитивный (в 2-3 подходах упражнения)

Растягивание Фасции: Есть (1-2 дроп-сета на группу, в конце тренировки + растягивание между подходами)

НЕДЕЛЬНЫЙ ПЛАН (ТЯЖЕЛЫЙ)

Пн. СПИНА

Вт. ГРУДЬ

Ср.

Чт. НОГИ

Пт. ПЛЕЧИ

Сб. РУКИ

Вс.



РАСПОРЯДОК ДНЯ

Наладить очень эффективный для роста мышц распорядок дня не просто только в том случае, если вы никогда раньше не пользовались планом. Но даже если это так, то сложности вас ждут только в течении первой недели. До тех пор пока вы не привыкните к новому распорядку и к тому, чтоб все делать по плану.

Отнеситесь очень внимательно к РЕЖИМУ (распорядку) дня. Именно он обеспечивает РОСТ ваших мышц.

Тренировка запускает только возможность будущего роста. А РЕАЛИЗАЦИЯ САМОГО РОСТА МЫШЦ НА 100% ЗАВИСИТ ОТ РЕЖИМА!!!! Это те "грабли" на которые наступают абсолютно все новички. Именно поэтому все новички не используют весь возможный потенциал роста своих мышц на полную. Режим дня для них слишком сложная вещь.

НО если вы сможете претерпеть неделю и сделает все то, что нужно, то дальше станет гораздо легче, потому что вы привыкните к полезному для роста РЕЖИМУ. Ну а мышцы.....мышцы получать возможность не только нагружаться, но и быстро расти, наконец.

Мне придется сделать два допущения по вашему графику жизни:

- что вы тренируетесь **во второй половине дня** (например 17.00-18.00)
- что вы имеете **возможность спать днем** (например с 14.00-15.00)

+ Мне придется сделать два допущения по вашему телу:

- Что **ваш вес - средний** (например 75-85 кг)
- Что ваша **генетика - средняя** (в не одаренный мезоморф)

Я это делаю, чтоб иметь возможность давать **ЧЕТКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ** в **ЦИФРАХ!** Но вы очевидно поймете, что вашу **СХЕМУ** можно подстраивать под иные параметры, если это нужно.

- **Если у вас нет возможности тренироваться вечером**, то вы можете потренироваться утром (в этом случае у вас просто добавится количество приемов пищи после тренировки, потому что она сместится в начало дня)
- **Если у вас нет возможности спать днем**, то это означает что вам нужно ложиться на час раньше вечером.
- **Если ваш вес больше среднего**, то вам нужно будет есть больше еды соответственно.
- **Если вы одаренный мезоморф** (что очень большая редкость), то вам можно добавить больше рабочих подходов в тяжелой неделе.

Если вы не знаете с чего начать, ТО ДЕЛАЕТЕ ТОЧНО ВСЕ ПО СХЕМЕ (вне зависимости от своего веса и одаренности). Через пару недель, вам станет все легче и понятнее для того, чтоб ее менять.

рассмотрим вторую важную составляющую нашего успеха - **СХЕМУ ТРЕНИРОВОК**. Если **СХЕМА ПИТАНИЯ РЕАЛИЗУЕТ ВОЗМОЖНОСТЬ РОСТА МЫШЦ**, то **СХЕМА ТРЕНИРОВОК - ЗАПУСКАЕТ САМУ ВОЗМОЖНОСТЬ ТАКОГО РОСТА!!!**

СХЕМА ТРЕНИРОВОК:

ТЯЖЕЛАЯ неделя

1. Пн. СПИНА
2. Вт. ГРУДЬ
3. Ср.
4. Чт. НОГИ
5. Пт. ПЛЕЧИ
6. Сб. РУКИ
7. Вс.

ЛЕГКАЯ неделя

8. Пн. СПИНА, НОГИ
9. Вт. ГРУДЬ, ПЛЕЧИ, РУКИ
10. Ср.
11. Чт. СПИНА, НОГИ
12. Пт.
13. Сб. ГРУДЬ, ПЛЕЧИ, РУКИ
14. Вс.



СХЕМА ТРЕНИРОВОК ПОШАГОВО:

На тренировке НУЖНО ИМЕТЬ:

- Дневник (тетрадь в клеточку)
- Бутылку обычной воды (или вода + 2-3 чайные ложки сахара)
- Ремень тяжелоатлетический



Понедельник: СПИНА

Открываем дневник (тетрадь в клеточку) и переписываем прошлую тяжелую тренировку спины на новом листе (*то, что было на тренировке 14 дней назад*). Записи ВЕСОВ и ПОВТОРЕНИЙ делаем "СЛАБЫМ СТЕРЖНЕМ" (т.е. сильно НЕ ДАВИМ стержень в бумагу - делаем легкий контур, чтоб его можно было потом перечеркнуть "жирным стержнем" позже, во время тренировки).

Делаем глоток воды. **И начинаем РАЗМИНКУ** - разогрев тела без веса. Это то, что вы обычно делаете на уроках физкультуры в школе. Круговые махи руками и ногами, вращения корпусом, растяжка мышцы, махи руками влево и вправо, махи руками вверх и вниз. Цель: разогреть суставы и подготовить тело к силовой работе. Обязательно сделайте разогревающие движения задействующие тяговую группу мышц - круговые махи руками (локтями) + растяжка спины (взяться за что то перед собой и потянуться назад). Активно машем руками и тянемся в течении 5 минут! Делаем глоток воды, смотрим в дневник, чтоб узнать первое упражнение, и идем к верхней тяге блока.

ТЯГА ВЕРХНЕГО БЛОКА (2 разм. + 4 подхода X 6-12 повторений)

1-й разминочный: Ставим легкий вес (50-60%) от рабочего (100%) . (К примеру, если вы работаете с весом 80 кг на 10 раз, то это значит что на разминке ставите 40 кг и делаете 15 повторений). Темп ровный. Пауз почти нет. Руки идут вверх до конца не разгибаясь в локтях, затем, сразу же идут вниз. Скорость средняя (не быстрая). Цель - активно разогреть суставы и мышцы перед работой с большими весами. Думайте о мышце, пока выполняете разминочные подходы. Пробуйте ее почувствовать и сократить больше, чем нужно

для выполнения движения. Представьте, что ваши руки заканчиваются локтями (а не ладонями). Это поможет вам изолировать спину, выключив из работы бицепсы. Т.е. не думайте о том, чтоб двигать рукоятку блока к себе. Думайте о том, чтоб двигать локти вниз за спину.

Отдых 60 сек. В это время РАСТЯГИВАЕМ мышцы спины (5-10 сек на сторону)

2-й разминочный: Ставим умеренно легкий вес (80% от рабочего) и делаем 2-й разминочный подход. (В нашем примере это будет 60 кг, если вы работаете с 80 кг в основных подходах). Темп, скорость и техника такая же как и в 1-м разминочном. Цель - разогреться и подготовить мышцы и психику к продуктивной работе с тяжелыми весами.

Отдых 60 сек. В это время РАСТЯГИВАЕМ мышцы спины (5-10 сек на сторону)

Идем к дневнику. Делаем глоток воды и смотрим на достижение прошлой тренировки. Цель - сделать сегодня чуть БОЛЬШЕ чем раньше: + 1-2 повторения или +1-2 кг на выбор. (в нашем примере, если вы сделали на прошлой тренировке 80х10, то это значит что сейчас НУЖНО ЦЕЛИТЬСЯ на 82кг X 10 раз, или 80 кг X 12 раз.) Держим эту цель в голове, когда садимся выполнять первый рабочий подход верхней тяги.

1-й рабочий подход. Ставим нужный вес 100% + 2%, садимся и начинаем делать упражнение. Наша цель - сделать столько же повторений, как и 14 дней назад. Если у нас это получится, то значит прогрессия есть (вес то мы увеличили на 2%), и будет рост силы и мышечной массы. Темп тяги сверху такой: 1 секунда на тягу к себе + 2 секунды возврат вверх + 1 секунда отдых-растяжка широчайших + повтор по кругу. ВДОХ НА ТЯГЕ!!!! Это та техника дыхания, которую я сам освоил совсем недавно, и она мне очень понравилась, потому что позволяет лучше сокращать мышцы спины в пиковой точке из-за раскрытой грудной клетки. ПОСЛЕ рабочего подхода РАСТЯГИВАЕМ ШИРОЧАЙШИЕ МЫШЦЫ: беремся за стойку или опору перед собой сначала левой рукой, потом правой, и на 5-10 сек. легкими покачиваниями корпуса назад растягиваем широчайшие.

Идем к дневнику и ЖИРНЫМ СТЕРЖНЕМ поверх старого результата пишем новый. Если на прошлой недели у вас было 80 кг X 10 раз, то сейчас вы ЖИРНЫМ СТЕРЖНЕМ поверх старого результата пишете новый: 82 кг X 10 раз. А через две недели уже этот результат станет для вас "старым". В этом смысл дневника - делать прогрессию. Смотрим сколько НУЖНО сделать в 2-ом рабочем подходе.

2-й рабочий подход: ставим вес чуть больше (на одну плашку) чем было на прошлой тренировке, садимся и начинаем делать упражнение. Наша цель - сделать столько же повторений, как и 14 дней назад. Вес мы увеличили. Значит прогрессия будет. Темп тяги как и в первом рабочем : 1 секунда на тягу к себе + 2 секунды возврат вверх + 1 секунда отдых-растяжка широчайших + повтор по кругу. ВДОХ НА ТЯГЕ!!!! ПОСЛЕ рабочего подхода РАСТЯГИВАЕМ ШИРОЧАЙШИЕ МЫШЦЫ: 5-10 сек. на каждую сторону широчайшей.

Идем к дневнику и ЖИРНЫМ СТЕРЖНЕМ поверх старого результата пишем новый. Делаем глоток воды. Смотрим сколько НУЖНО сделать в 3-ом рабочем подходе.

3-й рабочий подход: ставим вес чуть больше (на одну плашку) чем было на прошлой тренировке, садимся и начинаем делать упражнение. Наша цель - сделать столько же повторений, как и 14 дней назад. НО даже если это не получится, то не страшно. Потому что главное общая прогрессия а не частная. Наша задача: сделать больше хоть в одном подходе, при том, что нет отступлений в остальных. Это все равно будет означать прогрессию. Если у вас не получилось в 3-м подходе сделать столько же повторений, сколько на предыдущей тренировке. Это означает только то, что через две недели вы их сделаете! В этом будет ваша цель через 2 недели. ВДОХ НА ТЯГЕ!!!! ПОСЛЕ рабочего подхода РАСТЯГИВАЕМ ШИРОЧАЙШИЕ МЫШЦЫ: 5-10 сек. на каждую сторону широчайшей.

Идем к дневнику и ЖИРНЫМ СТЕРЖНЕМ поверх старого результата пишем новый. Делаем глоток воды. Смотрим сколько НУЖНО сделать в 4-ом рабочем подходе.

4-й рабочий подход. В этом подходе, я предпочитаю прогрессировать повторениями, а не весом, для лучшей закачки. Садимся и начинаем делать упражнение. Наша цель - сделать больше повторений с тем же весом, что был 14 дней назад. Вес мы не увеличили, но если сделаем больше повторений, то прогрессия будет. Темп тяги как и во всех рабочих без изменений: 1 секунда на тягу к себе + 2 секунды возврат вверх + 1 секунда отдых-растяжка широчайших + повтор по кругу. В последних подходах не так важно стремиться за силовыми, как в первых, потому что мышцы уже уставшие. На этом этапе важнее - их истощать с помощью более объемной работы (больше повторений). ВДОХ НА ТЯГЕ!!!! ПОСЛЕ рабочего подхода РАСТЯГИВАЕМ ШИРОЧАЙШИЕ МЫШЦЫ: 5-10 сек. на каждую сторону широчайшей.

Идем к дневнику и ЖИРНЫМ СТЕРЖНЕМ поверх старого результата пишем новый (больше повторений), если получилось. Либо ничего не пишем, если мы повторили предыдущий результа. Делаем глоток воды. Смотрим какое упражнение у нас дальше по плану. А дальше у нас базовое упражнение на толщину мышц спины - тяга штанги в наклоне.

ТЯГА ШТАНГИ В НАКЛОНЕ (1 разм. + 4 подхода X 6-12 повторений)

1-й разминочный: Ставим умеренно легкий вес (80%) от рабочего и делаем один разминочный подход. Мышцы спины у нас уже горячие и этот подход нужен больше для ваших мозгов, чтоб правильно настроится на новое упражнение. Темп ровный. Пауз почти нет. Руки не разгибаясь в локтях до конца в нижней точке, затем, сразу же идут вверх. Скорость средняя (не быстрая). Цель - настроится на тяжелую работу в следующих подходах. Думайте о мышце, пока выполняете разминочные подходы. Пробуйте ее почувствовать и сократить больше, чем нужно для выполнения движения. Представьте, что ваши руки заканчиваются локтями (а не ладонями). Это поможет вам изолировать спину, выключив из работы бицепсы. Т.е. не думайте о том, чтоб двигать штангу. Думайте о том, чтоб двигать локти. ВДОХ НА ТЯГЕ!!!! ПОСЛЕ рабочего подхода РАСТЯГИВАЕМ ШИРОЧАЙШИЕ МЫШЦЫ: 5-10 сек. на каждую сторону широчайшей.

Идем к дневнику. Делаем глоток воды и смотрим на достижение прошлой тренировки. Цель - сделать сегодня чуть БОЛЬШЕ чем раньше: + 1-2 повторения или +1-2 кг на выбор.

1-й рабочий: Ставим нужный вес 100% + 2%, берем штангу в руки, наклоняемся вперед, прогибаемся в пояснице и начинаем делать упражнение. Наша цель - сделать столько же повторений, как и 14 дней назад. Если у нас это получится, то значит прогрессия есть (вес то мы увеличили на 2%), и будет рост силы и мышечной массы. Темп тяги: 1 секунда на тягу к животу +2 сек. пауза в верхней точке (гриф касается живота, лопатки сведены) + 2 секунды возврат вниз + 1 секунда отдых-растяжка широчайших + повтор по кругу. Представляем как тянем локти за спину (не штангу). В верхней точке у нас "пиковое сокращение" - момент максимального напряжения мышцы в течении 2 секунд. Нужно постараться напрячь их тут больше, чем нужно. ВДОХ НА ТЯГЕ!!!! ПОСЛЕ рабочего подхода РАСТЯГИВАЕМ ШИРОЧАЙШИЕ МЫШЦЫ: 5-10 сек. на каждую руку.

Идем к дневнику и ЖИРНЫМ СТЕРЖНЕМ поверх старого результата пишем новый. Если на прошлой недели у вас было 60 кг X 10 раз, то сейчас вы ЖИРНЫМ СТЕРЖНЕМ поверх старого результата пишете новый: 62 кг X 10 раз. А через две недели уже этот результат станет для вас "старым". Так мы достигаем прогрессии. Смотрим сколько НУЖНО сделать в 2-ом рабочем подходе.

2-й рабочий: Ставим нужный вес. Наша цель - сделать столько же повторений, как и 14 дней назад. Техника как и в 1-м рабочем. ВДОХ НА ТЯГЕ!!!! ПОСЛЕ рабочего подхода РАСТЯГИВАЕМ ШИРОЧАЙШИЕ МЫШЦЫ: 5-10 сек. на каждую руку.

Идем к дневнику и ЖИРНЫМ СТЕРЖНЕМ поверх старого результата пишем новый. Смотрим сколько НУЖНО сделать в 3-ом рабочем подходе.

3-й рабочий: Ставим нужный вес. Наша цель - сделать минимум столько же повторений, как и 14 дней назад. Если не получится сделать больше, то это не страшно, потому что в первых двух рабочих подходах мы уже сделали прогрессию. Техника как и в 1-м рабочем. ВДОХ НА ТЯГЕ!!!! ПОСЛЕ рабочего подхода РАСТЯГИВАЕМ ШИРОЧАЙШИЕ МЫШЦЫ: 5-10 сек. на каждую руку.

Идем к дневнику и ЖИРНЫМ СТЕРЖНЕМ поверх старого результата пишем новый. Или обводим старый результат, если прогрессия в 3-м подходе не получилась. Смотрим сколько НУЖНО сделать в 4-ом рабочем подходе.

4-й рабочий: Ставим нужный вес. Наша цель - сделать чуть больше повторений (на 1-2, чем в раньше). Сил, чтоб гнаться за весами мало, но можно попробовать сделать больше повторений, чтоб истощить мышцы. Это тоже будет прогрессия. Техника как в предыдущих рабочих подходах. ВДОХ НА ТЯГЕ!!!! ПОСЛЕ рабочего подхода РАСТЯГИВАЕМ ШИРОЧАЙШИЕ МЫШЦЫ: 5-10 сек. на каждую руку.

Идем к дневнику и ЖИРНЫМ СТЕРЖНЕМ поверх старого результата пишем новый, если вышло. Или обводим старый результат, если прогрессия в 4-м подходе не получилась. Делаем глоток воды. Смотрим, какое упражнение у нас идет следующим по плану для спины. Это тяга гантели одной рукой.

ТЯГА ГАНТЕЛИ ОДНОЙ РУКОЙ (4 подхода X 6-12 повторений)

1-й рабочий подход. Мышцы наши уже разогреты и настроены на варианты горизонтальных тяг (а тяга гантели одной рукой - вариант горизонтальной тяги) после тяги штанги в наклоне. Поэтому мы не тратим время на разминку и сразу приступаем к тягам одной рукой. Ставим нужный вес 100% + 2%, берем гантель в ПРАВУЮ РУКУ, наклоняемся вперед, прогибаемся в пояснице, упираем левую руку и левую ногу в скамью и начинаем делать упражнение. Наша цель - сделать столько же повторений, как и 14 дней назад. Если у нас это получится, то значит прогрессия есть (вес то мы увеличили). Темп тяги: 1 секунда на тягу к животу +2 сек. пауза в верхней точке (локоть заведем на спину) + 2 секунды возврат вниз + 1 секунда отдых-растяжка широчайших + повтор по кругу. Представляем как тянем локоть за спину (не штангу). В верхней точке у нас "пиковое сокращение" - момент максимального напряжения мышцы в течении 2 секунд. ВДОХ НА ТЯГЕ!!!! ПОСЛЕ рабочего подхода РАСТЯГИВАЕМ ПРАВУЮ ШИРОЧАЙШЮЮ 5-10 сек. + Отдыхаем еще 20-30 секунд и ПОВТОРЯЕМ все то же самое (зеркально) на ЛЕВУЮ РУКУ!!!

Идем к дневнику и ЖИРНЫМ СТЕРЖНЕМ поверх старого результата пишем новый. Так мы достигаем прогрессии. Делаем глоток воды и Смотрим сколько НУЖНО сделать в 2-ом рабочем подходе на каждую руку.

2-й рабочий подход. Ставим нужный вес, берем гантель в ПРАВУЮ РУКУ, и начинаем делать упражнение. Наша цель - сделать плановое количество повторений с увеличенным весом для прогрессии. Темп тяги стандартный: 1 секунда на тягу к животу +2 сек. пауза в верхней точке (локоть заведем на спину) + 2 секунды возврат вниз + 1 секунда отдых-растяжка широчайших + повтор по кругу. ВДОХ НА ТЯГЕ!!!! ПОСЛЕ рабочего подхода РАСТЯГИВАЕМ ПРАВУЮ ШИРОЧАЙШЮЮ 5-10 сек. + Отдыхаем еще 20-30 секунд и ПОВТОРЯЕМ все то же самое (зеркально) на ЛЕВУЮ РУКУ!!!

Идем к дневнику и ЖИРНЫМ СТЕРЖНЕМ поверх старого результата пишем новый. Настраиваемся. Смотрим сколько НУЖНО сделать в 3-ом рабочем подходе на каждую руку.

3-й рабочий подход. Ставим нужный вес, берем гантель в ПРАВУЮ РУКУ, и начинаем делать упражнение. Наша цель - удержать результат предыдущих недель, потому что мышцы уставшие. Темп тяги стандартный. ВДОХ НА ТЯГЕ!!!! ПОСЛЕ рабочего подхода РАСТЯГИВАЕМ ПРАВУЮ ШИРОЧАЙШУЮ 5-10 сек. + Отдыхаем еще 20-30 секунд и ПОВТОРЯЕМ все то же самое (зеркально) на ЛЕВУЮ РУКУ!!!

Идем к дневнику и ЖИРНЫМ СТЕРЖНЕМ поверх старого результата пишем новый. Настраиваемся. Делаем глоток воды. Самое сложное позади. Сейчас важен не новый вес, а повторения. Смотрим сколько НУЖНО сделать в 4-ом рабочем подходе на каждую руку.

4-й рабочий подход. Ставим нужный вес, берем гантель в ПРАВУЮ РУКУ, и начинаем делать упражнение. Наша цель - не новый вес, а сделать больше повторений или хотя бы удержать старое их количество в подходе. Темп тяги стандартный. ВДОХ НА ТЯГЕ!!!! ПОСЛЕ рабочего подхода РАСТЯГИВАЕМ ПРАВУЮ ШИРОЧАЙШУЮ 5-10 сек. + Отдыхаем еще 20-30 секунд и ПОВТОРЯЕМ все то же самое (зеркально) на ЛЕВУЮ РУКУ!!!

Идем к дневнику и ЖИРНЫМ СТЕРЖНЕМ поверх старого результата пишем новый или обводим старый, если прогрессия в последнем подходе не получилась. Делаем глоток воды. Смотрим, что у нас там дальше по плану. Дальше у нас тяга горизонтального блока сидя. Смотрим с каким весом мы работали на прошлой тренировке и в каком количестве повторений.

ТЯГА ГОРИЗОНТАЛЬНОГО БЛОКА (3 подхода X 6-12 повторений)

1-й рабочий подход. Мышцы спины уже предельно разогреты и не нуждаются в разминочных подходах. Это упражнение последнее на спину и в нем нет цели показать серьезную прогрессию. В этом упражнении мы работаем на хорошее мышечное чувство и истощение + на пампиг. Берем нужный вес и повторяем нужное количество повторений + 1 (если получится). Наша цель в этом упражнении не погоня за прогрессией, как я уже сказал. Садимся удобно, спина прямая и перпендикулярна полу, колени в стороны и не мешают двигаться рукам. Темп стандартный: 1 секунда на тягу к животу +2 сек. пауза в верхней точке (локоть заведем на спину) + 2 секунды возврат вниз + 1 секунда отдых-растяжка широчайших + повтор по кругу.. Руки не разгибаясь в локтях до конца в нижней точке, затем, сразу же идут обратно к животу. Цель - забить и прочувствовать хорошо мышцы. Представьте, что ваши руки заканчиваются локтями (а не ладонями). Это поможет вам изолировать спину, выключив из работы бицепсы. Т.е. не думайте о том, чтоб двигать ручку тренажера. Думайте о том, чтоб двигать локти за спину. ВДОХ НА ТЯГЕ!!!! ПОСЛЕ рабочего подхода вам не придется растягивать мышцы, потому что если ваша техника и подбор веса ВЕРНЫЕ, то мышцы сами по себе хорошо тянутся во время этого упражнения.

Идем к дневнику для сверки и ЖИРНЫМ СТЕРЖНЕМ поверх старого результата пишем новый, если он есть. В последнем упражнении прогрессия не так важна, как хорошая наполненность кровью. Делаем глоток воды и идем делать 2-й подход.

2-й рабочий подход: Повторяем все тоже самое, что и в 1-ом. Цель: мышечное чувство и пампинг. МЫ не гонимся за весом в этом упражнении. Нам важнее истощить мышцы. Темп стандартный. ВДОХ НА ТЯГЕ!!!! Растягиваться ненужно.

Идем к дневнику для сверки. Даже если вам не зачем это делать, старайтесь приучать себя к дисциплине. Потому что это главная основа режима. Там где есть правильный ритуал, всегда есть правильный результат.

3-й рабочий подход: Делаем как в предыдущем. Цель: мышечное чувство и пампинг. МЫ не гонимся за весом в этом упражнении. Нам важнее истощить мышцы. Темп стандартный. ВДОХ НА ТЯГЕ!!!! Растягиваться ненужно. Этот подход последний в основной программе.

Идем к дневнику. Мысленно поздравляем себя с успешной тренировкой спины. У нас осталось сделать последнее - максимально забить кровью широчайшие и растянуть их. Это нужно для растяжки ФАСЦИИ мышц. Т.е. мы так растягиваем физический размер тех плотных мешочков соединительной ткани, которые мешают нашим мышцам "расширяться" в стороны. Сейчас будет тяжело. Настраиваемся. Делаем глоток воды и садимся в горизонтальную тягу.

РАСТЯГИВАНИЕ ФАСЦИИ широчайших мышц спины

- Снижаем вес до 60-70% от рабочего и делаем подход на 8-мь повторений. Техника, дыхание, темп и мышечные ощущения как в предыдущем подходе.
- **Отдыхаем 15 секунд** (вес легче и повторений меньше, поэтому такого отдыха достаточно). С скамьи не встаем. На это нет времени.
- Делаем такой же подход из 8-ми повторений.
- **Отдыхаем 15-20 секунд.**
- Делаем такой же подход из 8-ми повторений.
- **Отдыхаем 20 секунд**
- Делаем подход из 8 повторений
- **Отдыхаем 20-25 секунд**
- Делаем подход из 8 повторений
- **Отдыхаем 25-30 секунд**
- Делаем подход из 8 повторений
- **Отдыхаем 30 секунд**
- Делаем подход из "сколько получится" повторений.

ВСЕ! Вот теперь **тренировка спины ЗАКОНЧЕНА!** Пьем воду. Идем в раздевалку для того чтоб принять простые углеводы и быстрые белки.



Вторник: ГРУДНЫЕ МЫШЦЫ

Открываем дневник (тетрадь в клеточку) и переписываем прошлую тяжелую тренировку грудных мышц на новом листе (*то, что было на тренировке 14 дней назад*). Записи ВЕСОВ и ПОВТОРЕНИЙ делаем "СЛАБЫМ СТЕРЖНЕМ" (т.е. сильно НЕ ДАВИМ стержень в бумагу - делаем легкий контур, чтоб его можно было потом перечеркнуть "жирным стержнем" позже, во время тренировки).

Делаем глоток воды. **И начинаем РАЗМИНКУ** - разогрев тела без веса. Это то, что вы обычно делаете на уроках физкультуры в школе. Круговые махи руками и ногами, вращения корпусом, растяжка мышцы, махи руками влево и вправо, махи руками вверх и вниз. Цель: разогреть суставы и подготовить тело к силовой работе. Обязательно сделайте разогревающие движения задействующие ЖИМОВУЮ группу мышц - махи руками крест-накрест друг к другу и махи руками за спину по горизонтали + растяжка грудных (взяться за что то сбоку одной рукой и натянуть грудную мышцу). Активно машем руками и тянемся в течении 5 минут! Делаем глоток воды, смотрим в дневник, чтоб узнать первое упражнение, и идем к наклонной скамье (верх головой) для жима штанги.

ЖИМ ШТАНГИ НА НАКЛОННОЙ СКАМЬЕ (3 разм. + 4 X 6-12)

1-й разминочный: Нам нужна скамья с наклоном вверх головой 30 градусов. Большинство скамеек для жима штанги лежа имеют другой угол. В этом случае вам подойдет скамейка с регулируемым углом наклона. Настройте 30 градусов. Это треть от прямого угла. О.к. Ставим легкий вес (50-60%) от рабочего (100%) . (К примеру, если вы работаете с весом 100 кг на 10 раз, то это значит что на разминке ставите 50 кг и делаете 15 повторений). Темп ровный. Паузы можно делать. Руки идут вверх до конца не разгибаясь в локтях. В нижней точке штанга НЕ КАСАЕТСЯ груди (1-2 см не хватает. Это нужно чтоб сохранялось напряжение в мышцах все время) . Темп: 1 сек. выжимание вверх + 1 сек. пауза + 2 сек. вниз + повтор по кругу. Цель первого подхода - активно разогреть суставы и мышцы перед работой с большими весами. Думайте о мышце, пока выполняете разминочные подходы. Пробуйте дополнительно сокращать мышцы груди. Представьте, что ваши руки заканчиваются локтями (а не ладонями). Это поможет вам изолировать грудь, выключив из работы трицепсы. Т.е. не думайте о том, чтоб двигать штангу от себя. Думайте о том, чтоб двигать локти навстречу друг другу (вверх).

Отдых 60 сек. В это время РАСТЯГИВАЕМ мышцы груди (5-10 сек)

2-й разминочный: Ставим умеренно легкий вес (70% от рабочего) и делаем 2-й разминочный подход. (В нашем примере это будет 70 кг на 12 раз). Темп, скорость и техника такая же как и в 1-м разминочном. Цель - разогреться и подготовить мышцы и психику к продуктивной работе с тяжелыми весами.

Отдых 60 сек. В это время РАСТЯГИВАЕМ мышцы груди (5-10 сек)

3-й разминочный: Ставим умеренный вес (85% от рабочего) и делаем 3-й разминочный подход. (В нашем примере это будет 85 кг на 10 раз). Темп, скорость и техника такая же как и раньше. Суставы и мышцы уже разогреты. Цель - "разогреть психику" для работы с тяжелыми весами.

Отдых 60 сек. РАСТЯГИВАЕМ мышцы груди (5-10 сек). Идем к дневнику и смотрим, сколько повторений и с каким весом мы сделали в 1-м рабочем подходе две недели назад. Нам нужно сделать чуть больше. Делаем глоток воды и идем к штанге.

1-й рабочий подход. Ставим нужный вес $100\% + 2\%$, ложимся и начинаем делать упражнение. Наша цель - сделать столько же повторений, как и 14 дней назад. Если у нас это получится, то значит прогрессия есть (вес то мы увеличили на 2%), и будет рост силы и мышечной массы. Темп: 1 сек. выжимание вверх + 1 сек. пауза + 2 сек. вниз + повтор по кругу. . **ВЫДОХ НА УСИЛИИ!!!!** Т.е. выдыхаем воздух, тогда, когда штанга двигается вверх.

Отдых 60-90 сек: ПОСЛЕ рабочего подхода РАСТЯГИВАЕМ ГРУДНЫЕ МЫШЦЫ (беремся за стойку или опору сбоку и тянем грудь. сначала левой рукой, потом правой). Затем идем к дневнику и **ЖИРНЫМ СТЕРЖНЕМ** поверх старого результата пишем новый. Если на прошлой недели у вас было 100 кг X 8 раз, то сейчас вы **ЖИРНЫМ СТЕРЖНЕМ** поверх старого результата пишете новый: 102 кг X 8 раз. А через две недели уже этот результат станет для вас "старым". В этом смысл дневника - делать прогрессию. Хорошо. Пьем воду, дышим и смотрим сколько **НУЖНО** сделать в 2-ом рабочем подходе.

2-й рабочий подход. Ставим нужный (запланированный) вес. Наша цель - поднять чуть больше, чем две недели назад. Темп: 1 сек. выжимание вверх + 1 сек. пауза + 2 сек. вниз + повтор по кругу. **ВЫДОХ НА УСИЛИИ!!!!** Стараемся отключиться от окружающей действительности. Для нас важно только выжать штангу определенное количество раз. Представьте себе, что вы робот, для которого важна только его миссия.

Отдых 60-90 сек: ПОСЛЕ подхода РАСТЯГИВАЕМ ГРУДНЫЕ. Затем идем к дневнику и **ЖИРНЫМ СТЕРЖНЕМ** поверх старого результата пишем новый. Смотрим сколько **НУЖНО** сделать в 3-ом рабочем подходе.

3-й рабочий подход. Ставим запланированный вес. Наша цель уже не столько поднять больше, сколько удержать предыдущие достижения двухнедельной давности, потому что мы увеличили нагрузку в первых двух подходах и сейчас нам сложнее, чем две недели назад. Темп стандартный. **ВЫДОХ НА УСИЛИИ!!!!** Робот без эмоций выполняет свою задачу. Есть только задача.

Отдых 60-90 сек: ПОСЛЕ подхода РАСТЯГИВАЕМ ГРУДНЫЕ. Затем идем к дневнику и **ЖИРНЫМ СТЕРЖНЕМ** поверх старого результата пишем новый. Смотрим сколько **НУЖНО** сделать в последнем 4-ом рабочем подходе.

4-й рабочий подход. Ставим запланированный вес. Наша цель - сделать чуть больше повторений или удержать прежнее количество повторений. Цели увеличить вес в последнем подходе нет. Он сам увеличится со временем, когда вырастут рабочие веса в первых двух подходах. Темп стандартный. **ВЫДОХ НА УСИЛИИ!!!!** В последнем подходе важнее показать не прогрессию, а хорошее мышечное сокращение. Думайте о мышцах и о том, как они сокращаются.

Отдых 120 сек: ПОСЛЕ подхода РАСТЯГИВАЕМ ГРУДНЫЕ Затем идем к дневнику и ЖИРНЫМ СТЕРЖНЕМ поверх старого результата пишем новый. Смотрим какое упражнение и какие веса нужно делать дальше. А дальше у нас по плану жим гантелей на наклонной скамье.

ЖИМ ГАНТЕЛЕЙ НА НАКЛОННОЙ СКАМЬЕ (1 разм. + 4 X 6-12)

1-й разминочный: Нам нужна скамья с все тем же наклоном вверх головой 30 градусов. Это треть от прямого угла. О.к. Ставим умеренно легкий вес (80%) от рабочего (100%) . (К примеру, если вы жмете гантели по 25 кг на 10 раз, то это значит что на разминке ставите 19 кг и делаете 10 повторений). Темп ровный. Паузы можно делать. В нижней точке локти опускаются гораздо ниже, чем при жиме штанги, потому что нету грифа. Темп: 1 сек. выжимание вверх + 1 сек. пауза + 2 сек. вниз + повтор по кругу. Цель первого подхода не разогрев мышц или суставов. Они уже горячие. Цель -подготовить психику и настроить мышцы на немного иную механику. Думайте о мышце, пока выполняете разминочный подход. Пробуйте дополнительно сокращать мышцы груди и растягивать их в нижней точке. Представьте, что ваши руки заканчиваются локтями (а не ладонями). Это поможет вам изолировать грудь, выключив из работы трицепсы. Т.е. не думайте о том, чтоб двигать гантели вверх от себя. Думайте о том, чтоб двигать локти навстречу друг другу (вверх).

Отдых 60 сек. РАСТЯГИВАЕМ мышцы груди (5-10 сек). Идем к дневнику и смотрим, сколько повторений и с каким весом мы сделали в 1-м рабочем подходе две недели назад. Нам нужно сделать чуть больше. Делаем глоток воды и идем к гантелям.

1-й рабочий подход. Берем чуть более тяжелые гантели, чем раньше. (например были 25 кг, а мы, значит, берем 26 кг.) Наша цель - сделать столько же повторений, как и две недели назад. Если у нас это получится, то значит прогрессия есть (т.к. вес мы увеличили),а это значит, что будет рост силы и мышечной массы. Ставим в начале гантели себе на колени. Садимся на скамью. Затем резко откидываемся назад (закидывая коленями гантели в исходное положение). Если закидывать гантели руками, то рано или поздно вы травмируете себе связки, когда гантели станут достаточно тяжелыми. Темп: 1 сек. выжимание вверх + 1 сек. пауза + 2 сек. вниз + повтор по кругу. . **ВЫДОХ НА УСИЛИИ!!!!**

Отдых 60-90 сек: ПОСЛЕ рабочего подхода РАСТЯГИВАЕМ ГРУДНЫЕ МЫШЦЫ (беремся за стойку или опору сбоку и тянем грудь. сначала левой рукой, потом правой). Затем идем к дневнику и ЖИРНЫМ СТЕРЖНЕМ поверх старого результата пишем новый. Если на прошлой недели у вас было 25 кг на 8 раз, то сейчас вы ЖИРНЫМ СТЕРЖНЕМ поверх старого результата пишете новый: 26 кг X 8 раз. А через две недели уже этот результат станет для вас "старым". В этом смысл дневника - делать прогрессию. Хорошо. Пьем воду, дышим и смотрим сколько НУЖНО сделать в 2-ом рабочем подходе.

2-й рабочий подход. Ставим нужный (запланированный) вес Наша цель - поднять чуть больше, чем две недели назад. Темп: 1 сек. выжимание вверх + 1 сек. пауза + 2 сек. вниз + повтор по кругу. **ВЫДОХ НА УСИЛИИ!!!!** Стараемся отключиться от окружающей действительности.

Отдых 60-90 сек: ПОСЛЕ подхода РАСТЯГИВАЕМ ГРУДНЫЕ Затем идем к дневнику и ЖИРНЫМ СТЕРЖНЕМ поверх старого результата пишем новый. Смотрим сколько НУЖНО сделать в 3-ом рабочем подходе.

3-й рабочий подход. Ставим запланированный вес Наша цель уже не столько поднять больше, сколько удержать предыдущие достижения двухнедельной давности, потому что мы увеличили нагрузку в первых двух подходах и сейчас нам сложнее, чем две недели назад. Темп стандартный. **ВЫДОХ НА УСИЛИИ!!!!**

Отдых 60-90 сек: ПОСЛЕ подхода РАСТЯГИВАЕМ ГРУДНЫЕ Затем идем к дневнику и ЖИРНЫМ СТЕРЖНЕМ поверх старого результата пишем новый. Смотрим сколько НУЖНО сделать в последнем 4-ом рабочем подходе.

4-й рабочий подход. Ставим запланированный вес Наша цель - сделать чуть больше повторений или удержать прежнее количество повторений. Цели увеличить вес в последнем подходе нет. Он сам увеличится со временем, когда вырастут рабочие веса в первых двух подходах. Темп стандартный. Выдох на усилии. В последнем подходе важнее показать не прогрессию, а хорошее мышечное сокращение. Думайте о мышца и о том, как они сокращаются.

Отдых 120 сек: ПОСЛЕ подхода РАСТЯГИВАЕМ ГРУДНЫЕ Затем идем к дневнику и ЖИРНЫМ СТЕРЖНЕМ поверх старого результата пишем новый. Смотрим какое упражнение у нас там дальше по плану. Первые два упражнения самые важные, потому что базовые. Третье упражнение - изолированное. Это разводка гантелей лежа на скамье.

РАЗВОДКА ГАНТЕЛЕЙ ЛЕЖА НА СКАМЬЕ (1 разм + 4 X 8-12)

1-й разминочный: Нам нужна горизонтальная скамья, которая есть в любом зале. Берем гантели весом в 50-70% от рабочего веса. (К примеру, если вы работаете с весом 18 кг на 10 раз, то это значит что вам нужно взять 10 кг и сделать 15 повторений). Темп ровный. Руки чуть согнуты и зафиксированны в локтях, чтоб не травмировать связки и суставы. В нижней точке сильнейшее растяжение мышц. Для этого опускаем гантели назад как можно дальше. Цель первого подхода подготовить связки и мышцы упражнению с немного иной механикой. Думайте о растяжении и сокращении в мышце, пока выполняете этот подход. Пробуйте дополнительно сокращать мышцы груди. Представьте, что ваши руки заканчиваются локтями (а не ладонями). Это поможет вам изолировать грудь, выключив из работы трицепсы. Т.е. не думайте о том, чтоб двигать гантели. Думайте о том, чтоб двигать локти навстречу друг другу (вверх), как и в жиме гантелей. Разница только в том, что локтевой сустав в этом упражнении ЗАФИКСИРОВАН намертво в отличии от любых жимов. Это уводит нагрузку из трицепсов в грудные. Что нам и нужно.

Отдых 60 сек. Растяжка не нужна. Потому что все упражнение у нас по сути - одна сплошная растяжка. Идем к дневнику и смотрим, сколько повторений и с каким весом мы сделали в две недели назад. НАМ НЕ НУЖНО УВЕЛИЧИВАТЬ ВЕС! Это опасно. Нам нужно сделать чуть больше повторений, если получится.

1-й рабочий подход. Берем гантели такого же веса как и две недели назад. Наша цель - сделать столько же или чуть больше повторений как раньше. Если у нас это получится, то значит прогрессия есть потому что мы ее сделали в первых двух упражнениях. Повторять это же в разводках опасно из-за механики суставов и связок. Можно легко их травмировать. Темп медленный: 2 сек сводили руки + 3 секунды разводили за спину + пауза 2 секунды для растяжки + повтор по кругу. Выдох на усилии (когда гантели идут вверх на встречу друг другу).

Отдых 60-90 сек: Идем к дневнику и смотрим сколько повторений нужно сделать в следующем подходе.

2-й рабочий подход. Повторяем все то же самое, что и в предыдущем подходе. Наша цель - сделать столько же или чуть больше повторений как две недели назад. Темп медленный: 2 сек сводили руки + 3 секунды разводили за спину + пауза 2 секунды для растяжки + повтор по кругу. Выдох на усилии (когда гантели идут вверх на встречу друг другу).

Отдых 60-90 сек: Идем к дневнику и смотрим сколько повторений нужно сделать в следующем подходе.

3-й рабочий подход. Не в одном другом упражнении на грудь не важна так ментальная концентрация, как в разводках гантелей. Старайтесь максимально задействовать мышцы с помощью мозга. Давайте им сильные приказы на дополнительное сокращение и растяжение. Это очень эффективно работает. Темп медленный: 2 сек сводили руки + 3 секунды разводили за спину + пауза 2 секунды для растяжки + повтор по кругу. Выдох на усилии.

Отдых 60-90 сек: Идем к дневнику и смотрим сколько повторений нужно сделать в последнем подходе.

4-й рабочий подход. Повторяем все то же самое, что и в предыдущем подходе. Наша цель - сделать столько же или чуть больше повторений как две недели назад. Темп, техника и дыхание такое же. Постарайтесь особенно качественно сократить мышцы в этом подходе, потому что он последний. Еще раз: цель не погоня за весом (это опасно в разводках). Ваша цель: больше повторений и больше КПД мышечного сокращения. Думайте мышцами.

Отдых 120 сек: Идем к дневнику и видим, что у нас на сегодня остался только "дембельский аккорд" - растянуть фасции грудных мышц. Чтоб ничего не мешало их физическому росту. Делать это мы будем с помощью уже знакомых на жимов гантелей на наклонной скамье (хорошая растяжка грудных + базовое упражнение). Дышим. Пьем воду. Настраиваемся....

РАСТЯГИВАНИЕ ФАСЦИИ грудных (жим гантелей лежа на накл.)

- Снижаем вес до 60-70% от рабочего и делаем подход на 8-мь повторений. Техника, дыхание, темп и мышечные ощущения стандартные (как вы уже делали)
- **Отдыхаем 15 секунд** (вес легче и повторений меньше, поэтому такого отдыха достаточно). С скамьи не встаем. На это нет времени.
- Делаем такой же подход из 6-8-ми повторений.
- **Отдыхаем 15-20 секунд.**
- Делаем такой же подход из 6-8-ми повторений.
- **Отдыхаем 20 секунд**
- Делаем подход из 6-8 повторений
- **Отдыхаем 20-25 секунд**
- Делаем подход из 6-8 повторений
- **Отдыхаем 25-30 секунд**
- Делаем подход из 6-8 повторений
- **Отдыхаем 30 секунд**
- Делаем подход из "сколько получится" повторений.

ВСЕ! Вот теперь **тренировка грудных мышц ЗАКОНЧЕНА!** Пьем воду. Идем в раздевалку для того чтоб принять простые углеводы и быстрые белки.



Четверг: НОГИ

Открываем дневник (тетрадь в клеточку) и переписываем прошлую тяжелую тренировку ног на новом листе (*то, что было на тренировке 14 дней назад*). Записи ВЕСОВ и ПОВТОРЕНИЙ делаем "СЛАБЫМ СТЕРЖНЕМ" (т.е. сильно НЕ ДАВИМ стержень в бумагу - делаем легкий контур, чтоб его можно было потом перечеркнуть "жирным стержнем" позже, во время тренировки).

Делаем глоток воды. **И начинаем РАЗМИНКУ** - разогрев тела без веса. Это то, что вы обычно делаете на уроках физкультуры в школе. Круговые махи руками и ногами, вращения корпусом, растяжка мышцы, махи руками влево и вправо, махи руками вверх и вниз. Цель: разогреть суставы и подготовить тело к силовой работе. Акцент делаем на мышцах ног и туловища в районе поясницы. Приседаем без веса и растягиваем переднюю и задние поверхности бедра. Делаем глоток воды, смотрим в дневник, чтоб понять, что нам сегодня предстоит. Тренировка ног у нас начинается с икр. Есть две основные идеи по поводу первого упражнения на тренировке. Первая идея - нужно начинать с самой большой группы мышц и самого сложного упражнения (квадрицепсы и приседания в нашем случае). Вторая идея - нужно начинать с того, что сложнее всего растёт или отстаёт. Я решил в этой программе начинать именно с икр, потому что они отстают почти у всех. В том числе и у меня самого. Итак, первое упражнения для ног - это икры стоя.

ИКРЫ СТОЯ 2 разм + 4 X 12-20

1-й разминочный: Ставим легкий вес - 50% от рабочего (который у нас принят за 100%) и делаем 20 повторений в медленном темпе, без расслабления в нижней точке. Темп: 2 секунды поднялись вверх + 1 секунда пауза "пиковое сокращение" + 2 секунды вниз + повтор по кругу. В нижней точке держим голень напряженным. Выдох на усилии т.е. тогда, когда "поднимаемся" вверх.

Отдых 30-60 сек. Растягиваем мышцы голени (для этого нужно носок стопы придвинуть как можно ближе к голени).

2-й разминочный: Ставим умеренно легкий вес - 70-80% от рабочего и делаем еще 20 повторений в медленном темпе "2+1+2". Выдох на усилии.

Отдых 30-60 сек. Растягиваем мышцы голени. Теперь наши икры готовы к тяжелой силовой работе. Идем к дневнику и смотрим, сколько повторений и с каким весом мы сделали в 1-м рабочем подходе две недели назад. Нам нужно сделать чуть больше. Делаем глоток воды и залазим в тренажер.

1-й рабочий: Ставим нужный вес $100\% + 2\%$ и делаем 15-20 повторений в медленном темпе "2+1+2". Наша цель: сделать столько же повторений сколько и две недели назад. Если это получится, то прогрессия получилась. Значит будет рост.

Отдых 60 сек. Растягиваем мышцы голени. Это нужно делать не только для роста, но и для того, чтоб их потом не сводило. Пьем воду. Смотрим какой вес и сколько повторений нужно сделать во 2-м рабочем подходе.

2-й рабочий: Ставим нужный вес и делаем 15-20 повторений в медленном темпе "2+1+2": 2 секунды поднялись вверх + 1 секунда пауза "пиковое сокращение" + 2 секунды вниз + повтор по кругу. В нижней точке держим голень напряженным. Выдох на усилии т.е. тогда, когда "поднимаемся" вверх.

Отдых 60 сек. Растягиваем мышцы. Пьем воду. Смотрим в дневник чтоб знать, сколько нам нужно сделать в следующем подходе.

3-й рабочий: Ставим нужный вес. Он будет скорее всего чуть ниже, чем в первых двух. Это не важно. Главное чтоб нагрузка была больше относительно этого подхода две недели назад. Делаем все те же 15-20 повторений в медленном темпе "2+1+2": 2 секунды поднялись вверх + 1 секунда пауза "пиковое сокращение" + 2 секунды вниз + повтор по кругу. В нижней точке держим голень напряженным. Выдох на усилии.

Отдых 60 сек. Растягиваем мышцы. Смотрим в дневник.

4-й рабочий: Ставим нужный вес и делаем 20 повторений в медленном темпе "2+1+2". В последнем подходе цель - хорошо растянуть и забить мышцы кровью. Поэтому вес чуть меньше. А качество работы максимальное.

Отдых 120 сек. Растягиваем мышцы голени. Пьем воду. И смотрим, в дневнике, что у нас там дальше по плану. А дальше у нас самое сложное и тяжелое упражнение в культуризме - это приседания с штангой на плечах.

ПРИСЕДАНИЯ С ШТАНГОЙ 3 разм + 4 X 6-12

1-й разминочный: Ставим легкий вес (50-60%) от рабочего (100%) . (К примеру, если вы работаете с весом 100 кг на 10 раз, то это значит что на разминке ставите 50 кг и делаете 15 повторений). Темп упражнения "2+1+2+1": 2 сек. опускаемся + 1 сек. пауза в низу + 2 сек. поднимаемся + 1 сек. пауза вверху. Выдох на усилии! Т.е. тогда, когда мы поднимаемся вверх. Стараемся добиться сокращения квадрицепсов. Толкаемся пятками. Спина прямая. Колени не должны выступать за носки в нижней точке. Если это так, то поставьте ноги шире и положите брусочки под пятки.

Отдых 60 сек. Этого времени достаточно, потому что нагрузка очень легкая. Растягиваем мышцы передней поверхности бедра (согнуть ногу в колене, чтоб пятка касалась ягодицы, взять себя за носок и потянуть ногу вверх).

2-й разминочный: Ставим умеренно легкий вес (60-70%) от рабочего (100%) . (К примеру, если вы работаете с весом 100 кг на 10 раз, то это значит что ставите 70 кг и делаете 15 повторений). Темп упражнения "2+1+2+1": 2 сек. опускаемся + 1 сек. пауза в низу + 2 сек. поднимаемся + 1 сек. пауза вверху. Выдох на усилии! Думайте о технике и о сокращении мышц.

Отдых 60 сек. Растягиваем мышцы передней поверхности бедра (наши квадрицепсы). Пьем воду. Увеличиваем вес на штанге для 3-го разминочного подхода.

3-й разминочный: Ставим умеренный вес (80-85%) от рабочего (100%) . (К примеру, если вы работаете с весом 100 кг на 10 раз, то это значит что ставите 80 кг и делаете 12 повторений). Темп упражнения "2+1+2+1" Выдох на усилии! Суставы и мышцы уже разогреты. Цель в этом подходе: подготовиться психологически к тяжелой работе.

Отдых 60 сек. Растягиваем мышцы. Смотрим в дневнике, с каким весом нужно сделать первый рабочий подход. Пьем воду. Собираем штангу.

1-й рабочий: Ставим нужный вес $100\% + 2\%$, заходим под штангу, снимаем ее со стоек и начинаем делать упражнение. Наша цель - сделать столько же повторений, как и 14 дней назад. Если у нас это получится, то значит прогрессия есть (вес то мы увеличили на 2%), и будет рост силы и мышечной массы. Т.е. если наш результат раньше был 100 кг на 10 раз, то сейчас нужно поставить 102 кг и сделать 10-ть раз!!! Темп, техника и дыхание такие же как и раньше. Начиная с 1-го рабочего в приседаниях вам понадобится ремень для защиты от грыжи и от травмы поясницы.

Отдых 90-120 сек. Отдыхаем больше, потому что приседания с рабочим весом - самое сложное и энергозатратное упражнение в культуризме. Растягиваем мышцы. Пьем воду. В дневнике жирным стержнем пишем новое достижение. Смотрим сколько нужно поднять в следующем подходе. Готовим штангу для 2-го подхода.

2-й рабочий: Снимаем штангу и делаем запланированное количество повторений с нужным весом. Техника, темп и дыхание без изменений. После подхода не забываете расстегивать ремень, чтоб не повышать внутренне давление выше необходимости. Ремень застегивайте только перед подходом. После - сразу расстегивайте.

Отдых 90-120 сек. Растяжка мышц. Глоток воды. В дневнике жирным стержнем пишем поверх старого результата новый. Смотрим сколько нужно сделать в следующем подходе. Собираем штангу.

3-й рабочий: Делаем запланированное количество повторений с нужным весом. Техника и дыхание без изменений. Скорее всего вам придется в 3-м подходе снизить вес на штанге. Это не важно, потому что вы делаете прогрессию относительно прошлого 3-го подхода, а не относительно нынешнего 2-го.

Отдых 90 сек. Т.к. вес мы снизили, то нам нужно меньше отдыха. Дышим. Растягиваем мышцы бедра. Записываем в дневник жирным стержнем новые достижения. Пьем воду и смотрим, сколько нужно сделать последнем подходе.

4-й рабочий: Все тоже самое. Только я советую вам сделать чуть больше повторений в этом подходе, чем в остальных. Это нужно для хорошей закачки крови. Вместо 6-12 повторений. Подбирайте такой вес, с которым можно сделать 15 повторений.

Отдых 120 сек. Растягиваем мышцы. Записываем свежие достижения в дневник "жирным стержнем". Разбираем штангу. Смотрим, что у нас дальше по плану.

РАЗГИБАНИЯ НОГ СИДЯ 1 разм + 4 X 8-15

1-й разминочный: Ноги у нас разогреты. Поэтому, для того, чтоб почувствовать механику нового упражнения достаточно одного разминочного подхода. Ставим вес 50-70% от рабочего и делаем 15-20 повторений. Темп: "1+1+2": 1 сек разгибаем вверх + 1 сек. пауза вверх + 2 сек. опускаем вниз + повтор по кругу. Выдох во время разгибания вверх.

Отдых 30-60 сек. Растягиваем переднюю поверхность бедра. Пьем воду. Смотрим в дневник: какой вес и на сколько раз нам нужно сделать в рабочем подходе.

1-й рабочий: Ставим вес 100% + 2% от того, с которым мы работали 2 недели назад и делаем такое же количество повторений (8-15), как было. Если это получится, то прогрессия есть. Значит будет и рост. Темп: "1+1+2": 1 сек разгибаем вверх + 1 сек. пауза вверх + 2 сек. опускаем вниз + повтор по кругу. Выдох во время разгибания вверх.

Отдых 60 сек. Растягиваем переднюю поверхность бедра. Пишем "жирным стержнем" новые достижения в дневнике (поверх старых). Пьем воду. Смотрим, какой вес по плану в следующем подходе.

2-й рабочий: Ставим нужный вес и делаем запланированное количество повторений. Техника и темп без изменений.

Отдых 60 сек. Растягиваем переднюю поверхность бедра. Пишем "жирным стержнем" новые достижения в дневнике (поверх старых). Смотрим, какой вес по плану в следующем подходе.

3-й рабочий: Ставим плановый вес и делаем запланированное количество повторений. Техника и темп без изменений. В этом подходе можно сделать чуть больше повторений, чем в первых двух. Т.е. около 15.

Отдых 60 сек. Растягиваем переднюю поверхность бедра. Пишем "жирным стержнем" новые достижения в дневнике (поверх старых). Смотрим, какой вес по плану в следующем подходе.

4-й рабочий: Последний подход. Нужно качественно забить мышцу кровью. Ставим нужный вес и делаем запланированное количество повторений. Техника и темп без изменений.

Отдых 120 сек. Записываем новые достижения в дневник. Растягиваем бедро. Смотрим что там у нас дальше по плану.

"МЕРТВАЯ ТЯГА" (на прямых ногах) 2 разм + 4 X 8-12

1-й разминочный: Ставим легкий вес 50% от рабочего и делаем с ним 15-20 повторений для хорошего разогрева задней поверхности бедра. Старайтесь работать "внутри амплитуды" сохраняя постоянное напряжение в бедрах. Колени чуть-чуть согнуты для того, чтоб обезопасить суставы. Темп: средний 2 секунды опустил + 2 секунды поднял.

Отдых 60 сек. Растяжка не нужна т.к. упражнение само по себе тянет мышцы. Пьем воду. Чуть увеличиваем вес на штанге для следующего разминочного подхода.

2-й разминочный: Ставим умеренно легкий вес 60-70% от рабочего. И делаем следующий разминочный подход на 12-15 повторений. Темп 2 + 2.

Отдых 60 сек. Смотрим в дневник: какой вес и сколько раз нужно одолеть в рабочем подходе. Собираем штангу. Одеваем пояс.

1-й рабочий: Ставим нужный вес $100\% + 2\%$ от того, что был две недели и делаем такое же количество повторений (8-12 раз). Если получится, то прогрессия есть и будет рост. Темп: "4+2+2+1": 4 сек - опускаем вес + 2 сек. удерживаем внизу + 2 секунды поднимаем + 1 секунда вверх" Выдох на усилии: когда разгибаемся вверх.

Отдых 60 сек. Записываем жирным стержнем новые достижения в дневнике. Смотрим сколько нужно сделать в следующем подходе и собираем штангу.

2-й рабочий: Ставим нужный вес и делаем запланированное количество повторений. Техника и темп такой же как в первом подходе.

Отдых 60 сек. Пьем воду. Фиксируем достижение в дневнике. Смотрим сколько нужно сделать в следующем подходе и готовим штангу штангу.

3-й рабочий: Стараемся сделать запланированное увеличение повторений. Тут уже не будет сил гнаться за весом. Проще стремиться сделать больше повторений. Техника и темп такой же как в первом подходе.

Отдых 60 сек. Записываем жирным стержнем новые достижения в дневнике. Смотрим сколько нужно сделать в последнем подходе.

4-й рабочий: Техника и темп без изменений. Стараемся выложиться по полной в последнем подходе.

Отдых 120 сек. Записываем жирным стержнем новые достижения в дневнике. Смотрим что там у нас дальше по плану. Дальше мы делаем сгибание ног лежа на заднюю поверхность бедра.

СГИБАНИЕ НОГ ЛЕЖА 1 разм + 4 X 8-15

1-й разминочный: Ноги у нас разогреты. Поэтому, для того, чтоб почувствовать механику нового упражнения достаточно одного разминочного подхода. Ставим вес $50-70\%$ от рабочего и делаем 15-20 повторений. Темп: "1+1+2": 1 сек сгибание к ягодицам + 1 сек. пауза вверх + 2 сек. опускаем вниз + повтор по кругу. Выдох во время сгибания ног вверх.

Отдых 60 сек. Растягиваем заднюю поверхность бедра. Пьем воду. Смотрим в дневник: какой вес и на сколько раз нам нужно сделать в рабочем подходе.

1-й рабочий: Ставим вес $100\% + 2\%$ от того, с которым мы работали 2 недели назад и делаем такое же количество повторений (8-15), как было. Если это получится, то прогрессия есть. Значит будет и рост. Темп: "1+1+2": "1: 1 сек сгибание к ягодицам + 1 сек. пауза вверх + 2 сек. опускаем вниз + повтор по кругу. Выдох во время сгибания ног вверх.

Отдых 60 сек. Растягиваем заднюю поверхность бедра. Пишем "жирным стержнем" новые достижения в дневнике (поверх старых). Пьем воду. Смотрим, какой вес по плану в следующем подходе.

2-й рабочий: Ставим нужный вес и делаем запланированное количество повторений. Техника и темп без изменений.

Отдых 60 сек. Растягиваем заднюю поверхность бедра. Пишем "жирным стержнем" новые достижения в дневнике (поверх старых). Смотрим, какой вес по плану в следующем подходе.

3-й рабочий: Ставим плановый вес и делаем запланированное количество повторений. Техника и темп без изменений. В этом подходе можно сделать чуть больше повторений, чем в первых двух. Т.е. около 15.

Отдых 60 сек. Растягиваем заднюю поверхность бедра. Пишем "жирным стержнем" новые достижения в дневнике (поверх старых). Смотрим, какой вес по плану в следующем подходе.

4-й рабочий: Последний подход. Нужно качественно забить мышцу кровью. Ставим нужный вес и делаем запланированное количество повторений. Техника и темп без изменений.

Отдых 120 сек. Растягиваем заднюю поверхность бедра. Пьем воду и готовимся к заключительному этапу тренировки ног - к растягиванию фасции передней поверхности бедра, чтоб она не мешала физическому росту мышц в ширину.

РАСТЯГИВАНИЯ ФАСЦИИ ног (разгибания ног сидя)

- Снижаем вес до 70% от рабочего и делаем подход на 10-ть повторений. Техника, дыхание, темп и мышечные ощущения стандартные (как вы уже делали в разгибаниях)
- **Отдыхаем 15 секунд** (вес легче, повторений меньше, ноги очень быстро восстанавливаются, поэтому такого отдыха достаточно). С тренажера не встаем. На это нет времени.
- Делаем такой же подход из 10-ти повторений.
- **Отдыхаем 15-20 секунд.**
- Делаем такой же подход из 8-10-ти повторений.
- **Отдыхаем 20 секунд**
- Делаем подход из 8-10-ти повторений
- **Отдыхаем 20-25 секунд**
- Делаем подход из 8-10-ти повторений
- **Отдыхаем 25-30 секунд**
- Делаем подход из 6-10-ти повторений
- **Отдыхаем 30 секунд**
- Делаем подход из "сколько получится" повторений.

ВСЕ! Вот теперь **тренировка наших ног ЗАКОНЧЕНА!** Пьем воду. Идем, или ползем, в раздевалку для того чтоб принять простые углеводы и быстрые белки.



Пятница: ПЛЕЧИ

Открываем дневник (тетрадь в клеточку) и переписываем прошлую тяжелую тренировку плеч на новом листе (*то, что было на тренировке 14 дней назад*). Записи ВЕСОВ и ПОВТОРЕНИЙ делаем "СЛАБЫМ СТЕРЖНЕМ" (т.е. сильно НЕ ДАВИМ стержень в бумагу - делаем легкий контур, чтоб его можно было потом перечеркнуть "жирным стержнем" позже, во время тренировки).

Начинаем РАЗМИНКУ - разогрев верх тела без веса. Это то, что вы обычно делаете на уроках физкультуры в школе. Круговые махи руками и вращения корпусом, растяжка мышцы, махи руками влево и вправо, махи руками вверх и вниз. Цель: разогреть суставы и подготовить тело к силовой работе. Обязательно сделайте разогревающие движения задействующие ЖИМОВУЮ группу мышц - махи руками крест-накрест друг к другу и махи руками за спину по горизонтали + растяжка грудных (взяться за что то сбоку одной рукой и натянуть грудную мышцу). Активно машем руками и тянемся в течении 5 минут! Делаем глоток воды, смотрим в дневник, чтоб узнать первое упражнение, и идем к стойкам для жима штанги стоя или сидя. (лично я верю в эффективность варианта стоя).

КЛАССИЧЕСКИЙ ЖИМ ШТАНГИ СТОЯ 3 разм + 4 X 6-12

1-й разминочный: Ставим легкий вес (50-60%) от рабочего (100%) и делаем 12-15 повторений для разогрева. Штанга опускается ниже подбородка. Взгляд всегда перед собой (а не смотрит на ноги или гриф). Ноги стоят симметрично друг другу (не нужно одну ставить перед другой, это скручивает позвоночник). Выдох на усилии т.е. когда выжимаем штангу вверх. Темп: "1+1+2+1": 1 сек. выжимаем вверх + 1 сек. держим вверху + 2 сек. опускаем медленно вниз + 1 сек. пауза внизу + повтор по кругу.

Отдых 60 сек. Можно растягивать мышцы плеч в это время. Но техника растяжки плеч сложная и не у всех получается.

2-й разминочный: Ставим умеренно легкий вес (70% от рабочего) и делаем 2-й разминочный подход.. Темп, скорость и техника такая же как и в 1-м разминочном. Цель - разогреться и подготовить мышцы и психику к продуктивной работе с тяжелыми весами.

Отдых 60 сек. Растягиваем дельты (плечи). Дышим. Смотрим в дневник.

3-й разминочный: Ставим умеренный вес (85% от рабочего) и делаем 3-й разминочный подход. Темп, скорость и техника такая же как и раньше. Суставы и мышцы уже разогреты. Цель - "разогреть психику" для работы с тяжелыми весами.

Отдых можно увеличить до 60-90 сек. т.к. впереди сложная силовая работа. Смотрим в дневник: какой вес и сколько раз нам нужно выжать вверх. Собираем штангу.

1-й рабочий: Ставим нужный вес 100% + 2%, и начинаем делать упражнение. Наша цель - сделать столько же повторений, как и 14 дней назад. Если у нас это получится, то значит прогрессия есть (вес то мы увеличили на 2%), и будет рост силы и мышечной массы. Темп: "1+1+2+1": 1 сек. выжимаем вверх + 1 сек. держим вверху + 2 сек. опускаем медленно вниз + 1 сек. пауза внизу + повтор по кругу. Выдох на усилии.

Отдых 90 сек. Тянем мышцы плеч. Затем идем к дневнику и ЖИРНЫМ СТЕРЖНЕМ поверх старого результата пишем новый. Пьем воду, дышим и смотрим сколько НУЖНО сделать в 2-ом рабочем подходе.

2-й рабочий: Ставим нужный (запланированный) вес. Наша цель - поднять чуть больше, чем две недели назад. Темп: "1+1+2+1" ВЫДОХ НА УСИЛИИ!!!! Стараемся отключиться от окружающей действительности. Для нас важно только выжать штангу определенное количество раз.

Отдых 90 сек. Тянем плечи. Затем идем к дневнику и ЖИРНЫМ СТЕРЖНЕМ поверх старого результата пишем новый. Смотрим сколько НУЖНО сделать в 3-ом рабочем подходе.

3-й рабочий: Ставим запланированный вес. Наша цель уже не столько поднять больше, сколько удержать предыдущие достижения двухнедельной давности, потому что мы увеличили нагрузку в первых двух подходах и сейчас нам сложнее, чем две недели назад. Темп и дыхание как раньше.

Отдых 90 сек. Тянем мышцы плеч. Идем к дневнику и ЖИРНЫМ СТЕРЖНЕМ поверх старого результата пишем новый. Смотрим сколько НУЖНО сделать в последнем 4-ом рабочем подходе.

4-й рабочий: Ставим запланированный вес. Наша цель - сделать чуть больше повторений или удержать прежнее количество повторений. Цели увеличить вес в последнем подходе нет. Он сам увеличится со временем, когда вырастут рабочие веса в первых двух подходах. Темп стандартный. ВЫДОХ НА УСИЛИИ!!!! В последнем подходе важнее показать не прогрессию, а хорошее мышечное сокращение. Думайте о мышцах и о том, как они сокращаются.

Отдых 120 сек. Идем к дневнику и ЖИРНЫМ СТЕРЖНЕМ поверх старого результата пишем новый. Смотрим какое упражнение и какие веса нужно делать дальше. А дальше у нас по плану тяга штанги к подбородку.

ТЯГА ШТАНГИ К ПОДБОРОДКУ 1 разм + 4 X 8-12

1-й разминочный: берем легкий вес (50% от рабочего) и делаем с ним 15 повторений для того, чтоб прочувствовать правильную механику сокращения мышц. Жимы задействует преимущественно переднюю половину плеч, а тяги задействуют заднее полушарие. Поработав над одним, пришло время заняться другим. Очень важно научиться выполнять движение дельтами, а не трапециями или бицепсом. Для этого берем хват шире плеч и работаем внутри амплитуды. При этом думаем не о том, что поднять штангу к подбородку. Думаем о том, как "развести локти в стороны вверх". Представляем, что наши руки заканчиваются локтями, а не ладонями. Именно движение локте - наша цель, а не штанги. Темп: "1+1+2" 1 сек - поднимаем вес + 1 сек. держим сверху + 2 сек. опускаем медленно вниз. Выдох на усилии т.к. тогда, когда поднимаем штангу к подбородку.

Отдых 60 сек. Растягиваем дельты. Смотрим в дневник: какой вес и сколько раз нам нужно осилить в следующем подходе.

1-й рабочий: Берем 100%+2% того веса, который мы делали две недели назад и выполняем с ним такое же количество повторений (8-12). Если сможем сделать столько же повторений как и раньше, значит прогрессия удалась (вес то мы взяли на 2% больше). Темп: "1+1+2" Выдох на усилии

Отдых 60 сек. Растягиваем дельты. Пьем воду. Жирным стержнем вписываем новые достижения поверх старых. Смотрим, сколько повторений нам нужно сделать в следующем подходе.

2-й рабочий: Берем запланированный вес и делаем с ним нужное количество повторений. Техника и дыхание без изменений.

Отдых 60 сек. Тянем дельты. Записываем обновленные достижения в дневник. Пьем воду.

3-й рабочий: Берем плановый вес и пытаемся сделать нужно количество повторений. В это и следующем подходе не так важен новый вес, как способность удержать старые достижения, потому что в первых двух подходах мышцы устали из-за перегрузки.

Отдых 60 сек. Вписываем в дневник новые достижения или обводим стержнем старые. Пьем воду. Тянем дельты. Настраиваемся на последний подход.

4-й рабочий: Берем плановый вес и стараемся сделать нужно количество повторений. Если есть силы, то делаем больше повторений, чем запланировано. Но даже если сделает столько же, сколько и раньше. Это тоже не плохо потому что в сумме мы перегрузили мышцы.

Отдых 120 сек. Тянем дельты. Пьем воду. Отмечаем в дневник новые достижения и смотрим, что там у нас дальше по плану. Дальше у нас изолирующие упражнения на плечи - махи.

МАХИ ГАНТЕЛЕЙ В СТОРОНЫ 1 разм + 4 X 8-15

1-й разминочный: Берем легкий вес (50% от рабочего) и делаем махи в стороны - упражнение на средние пучки дельт. Нужно сделать 15-20 повторений для того, чтоб настроиться. В этом упражнении прогрессия весов противопоказана, потому что нарушает технику и уводит нагрузку из дельт. Думаем не о гантелях, а о локтях, которые поднимаем до уровня ушей. Ладони при этом находятся ниже уровня локтей и развернуты большим пальцем вниз. Такая форма акцентирует нагрузку именно на дельтах. Темп такой же как в тягах. "1+1+2" 1 сек - поднимаем гантели + 1 сек. держим сверху + 2 сек. опускаем медленно вниз. Выдох на усилии

Отдых 30-60 сек. Мышц работает меньше, поэтому отдыхать нужно меньше. Пьем воду и настраиваемся на рабочий подход.

1-й рабочий: берем вес 100% и делаем привычное количество повторений +1 новое. В махах нельзя гнаться за весом. Единственный выход для прогрессии - это гнаться за количеством повторений. Темп: "1+1+2" 1 сек - поднимаем гантели + 1 сек. держим сверху + 2 сек. опускаем медленно вниз. Выдох на усилии

Отдых 60 сек. Тянем дельты. Отмечаем жирным стержнем новое количество повторений, если нам удалось. Готовимся к следующему подходу.

2-й рабочий: Берем плановый вес и делаем плановое количество повторений + 1 (если получится). Прогрессия через повторения.

Отдых 60 сек. Отмечаем жирным стержнем новое количество повторений, если нам удалось. Готовимся к следующему подходу.

3-й рабочий: Снова повторяем то, что делали в предыдущем подходе. Если сил не хватает сделать лишний повтор, это не страшно, потому что ЭТО упражнение не дает массы. Самое главное для роста мы уже сделали, когда жали и тянули штангу.

Отдых 60 сек. Пьем воду. Отмечаем жирным стержнем новое количество повторений, если нам удалось. Готовимся к следующему подходу.

4-й рабочий: Берем плановый вес и делаем плановое количество повторений + 1 (если получится).

Отдых 120 сек. Тянем дельты. Делаем нужные отметки в дневнике и готовимся к последнему упражнению на дельты. - махам в наклоне для задних дельт.

МАХИ ГАНТЕЛЕЙ В НАКЛОНЕ 1 разм + 4 X 8-15

1-й разминочный: Берем легкий вес (50% от рабочего) и делаем махи в наклоне - упражнение на задние пучки дельт. Нужно сделать 15-20 повторений для того, чтоб настроиться. В этом упражнении прогрессия весов противопоказана, потому что нарушает технику и уводит нагрузку из дельт. Думаем не о гантелях, а о локтях, которые поднимаем до уровня ушей. Ладони при этом находятся ниже уровня локтей и развернуты большим пальцем вниз. Такая форма акцентирует нагрузку именно на дельтах. Темп такой же как в тягах. "1+1+2" 1 сек - поднимаем гантели + 1 сек. держим сверху + 2 сек. опускаем медленно вниз. Выдох на усилии

Отдых 30-60 сек. Мышц работает меньше, поэтому отдыхать нужно меньше. Пьем воду и настраиваемся на рабочий подход.

1-й рабочий: берем вес 100% и делаем привычное количество повторений +1 новое. В наклонных махах нельзя гнаться за весом. Единственный выход для прогрессии - это гнаться за количеством повторений. Темп: "1+1+2" 1 сек - поднимаем гантели + 1 сек. держим сверху + 2 сек. опускаем медленно вниз. Выдох на усилии

Отдых 60 сек. Тянем дельты. Отмечаем жирным стержнем новое количество повторений, если нам удалось. Готовимся к следующему подходу.

2-й рабочий: Берем плановый вес и делаем плановое количество повторений + 1 (если получится). Прогрессия через повторения.

Отдых 60 сек. Отмечаем жирным стержнем новое количество повторений, если нам удалось. Готовимся к следующему подходу.

3-й рабочий: Снова повторяем то, что делали в предыдущем подходе. Если сил не хватает сделать лишний повтор, это не страшно, потому что ЭТО упражнение не дает массы. Самое главное для роста мы уже сделали, когда жали и тянули штангу.

Отдых 60 сек. Пьем воду. Отмечаем жирным стержнем новое количество повторений, если нам удалось. Готовимся к следующему подходу.

4-й рабочий: Берем плановый вес и делаем плановое количество повторений + 1 (если получится).

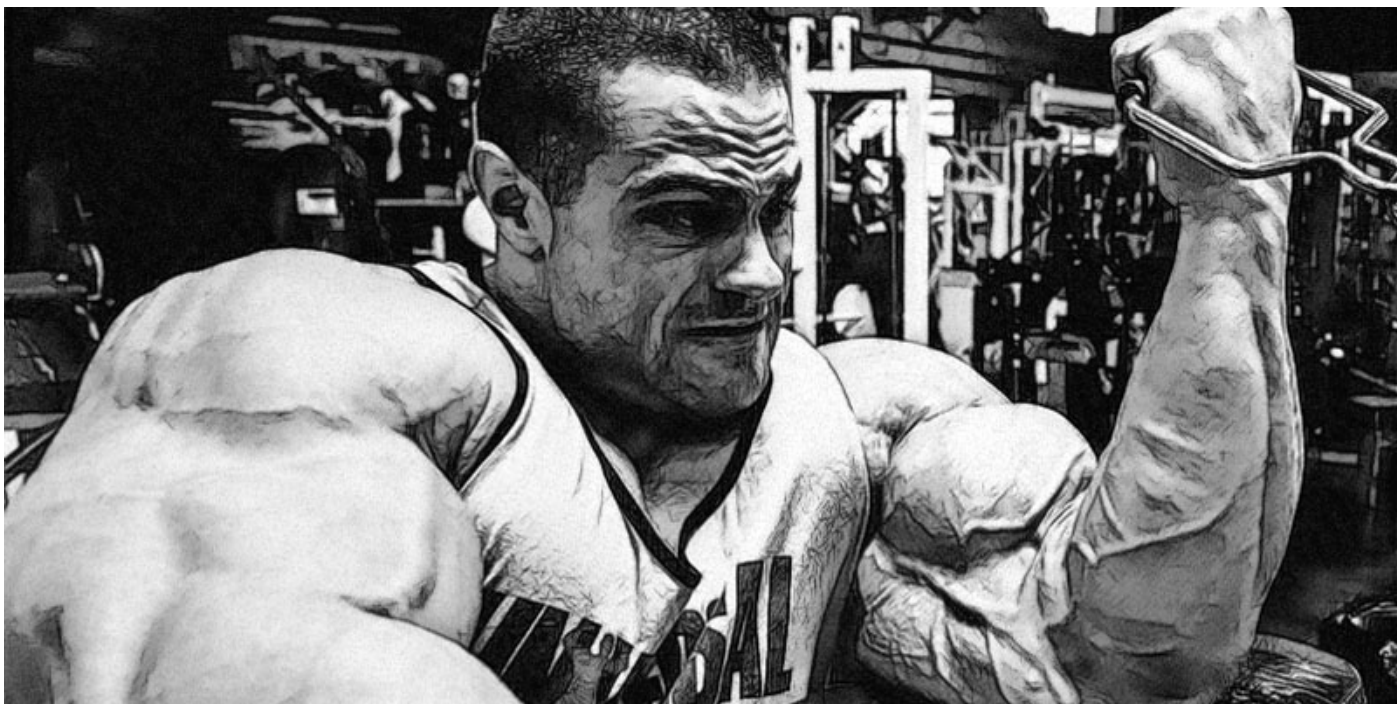
Отдых 120 сек. Тянем дельты. Делаем нужные отметки в дневнике и готовимся к растягиванию фасции дельт. Чтоб физически ничто не мешало нашим мышцам плеч расти в ширину.

РАСТЯГИВАНИЯ ФАСЦИИ плеч (3-й дропсет X 3 раза)

Берем три пары гантелей с шагом 2-4 кг между ними. Например это могут быть 12 кг - 9 кг - 6 кг. Вес самой тяжелой пары должен быть 70-80% от рабочего в махах стоя.

- Делаем махи сначала тяжелыми (6-8 повторений) + без отдыха средними (6-8 раз) + без отдыха легкими (6-8 раз)
- Отдыхаем 15-30 секунд
- Делаем махи сначала тяжелыми (6-8 повторений) + без отдыха средними (6-8 раз) + без отдыха легкими (6-8 раз)
- Отдыхаем 15-30 секунд
- Делаем махи сначала тяжелыми (6-8 повторений) + без отдыха средними (6-8 раз) + без отдыха легкими (6-8 раз)
- Отдыхаем 15-30 секунд

Все! С тренировкой плеч (дельт) на сегодня покончено. Идем в раздевалку пить простые углеводы и быстрый протеин. Если вы конечно будите в силе поднять руки ближайшие 5-ть минут.



Суббота: РУКИ

Открываем дневник (тетрадь в клеточку) и переписываем прошлую тяжелую тренировку РУК на новом листе (*то, что было на тренировке 14 дней назад*). Записи ВЕСОВ и ПОВТОРЕНИЙ делаем "СЛАБЫМ СТЕРЖНЕМ" (т.е. сильно НЕ ДАВИМ стержень в бумагу - делаем легкий контур, чтоб его можно было потом перечеркнуть "жирным стержнем" позже, во время тренировки).

Начинаем РАЗМИНКУ - разогрев верх тела без веса. Это то, что вы обычно делаете на уроках физкультуры в школе. Круговые махи руками и вращения корпусом, растяжка мышцы, махи руками влево и вправо, махи руками вверх и вниз. Цель: разогреть суставы и подготовить тело к силовой работе. Активно машем руками и тянемся в течении 5 минут! Делаем глоток воды, смотрим в дневник, чтоб узнать первое упражнение, и идем к штанге для выполнения сгибаний на бицепс.

ПОДЪЕМ ШТАНГИ НА БИЦЕПС 2 разм + 4 X 6-12

1-й разминочный: Берем легкий вес (50% от рабочего) и делаем с ним 15 повторений сгибаний стоя. Темп: "1+1+2": 1 сек. подъем штанги вверх + 1 сек. паузаверху + 2 сек медленно опускаем обратно. Выдох на усилии (когда поднимаем штангу вверх). Ноги не помогают закидывать вес вверх. Делаем движение только за счет бицепсов. Локти прижаты к корпусу. В нижней точке сохраняется минимальный сгиб в локтях, для того чтоб нагрузка не ушла из бицепса полностью.

Отдых 30-60 сек. Растягиваем бицепсы. Добавляем вес на штангу.

2-й разминочный: Берем умеренный вес (80% от рабочего) и делаем с ним 12 повторений, для того чтоб подготовить мышцы и мозги к тяжелой силовой работе.

Отдых 30-60 сек. Пьем воду. Тянем бицепсы. Смотрим, сколько веса и повторений нам нужно сделать в следующем подходе.

1-й рабочий: Берем 100%+2% от сделанного на прошлой тяжелой тренировке и выполняем запланированное количество повторений. Если получится сделать то же самое количество повторений при большем весе, это будет говорить о прогрессии и приведет к росту мышц. Техника и темп как в предыдущих подходах. Можно во время тяжелых подходов застегивать ремень на поясе.

Отдых 60 сек. Тянем бицепсы. Записываем жирным стержнем новые достижения поверх старых. Смотрим, сколько нам нужно сделать в следующем подходе.

2-й рабочий: Берем плановый вес (+2%) и делаем запланированное количество повторений. Техника такая же.

Отдых 60 сек. Записываем жирным стержнем новые достижения поверх старых. Смотрим, сколько нам нужно сделать в следующем подходе. Растягиваем бицепсы. Пьем воду.

3-й рабочий: Берем тот же вес, что и две недели назад. Пробуем сделать + 1 повторение в подходе. Либо пробуем сделать столько же сколько и было раньше. В сумме с остальными подходами, это будет прогрессия.

Отдых 60 сек. Тянем бицепсы. Записываем жирным стержнем новые достижения поверх старых. Смотрим, сколько нам нужно сделать в следующем подходе.

4-й рабочий: Берем тот же вес, что и две недели назад и пытаемся сделать +1 повторение, либо повторить прошлое достижение. В последних подходах можно снизить вес и работать чуть в большем количестве повторений (12, вместо привычных 6-10). Но это не правило.

Отдых 120 сек. Тянем бицепсы и записываем достижения в дневник. Пьем воду. Смотрим, какое упражнение на руки следующее. Дальше у нас идет упражнение для антагониста бицепса - трицепс.

ЖИМ ШТАНГИ УЗКИМ ХВАТОМ 2 разм + 4 X 6-12

1-й разминочный: Берем легкий вес (50% от рабочего) и делаем с ним 15 повторений жима лежа узким хватом. В этом упражнении можно положить брусок под скамью в районе ног. Это делает полезный наклон вниз головой, который хорошо акцентируют нагрузку именно на трицепсе. Старайтесь включить именно трицепс, а не грудные мышцы. Темп: 1 сек. выжимание вверх + 1 сек. пауза + 2 сек. вниз + повтор по кругу. Цель первого подхода - активно разогреть суставы и мышцы перед работой с большими весами

Отдых 30-60 сек. Растягиваем трицепс и добавляем вес на штанге для следующего разминочного подхода.

2-й разминочный: Ставим умеренно легкий вес (70% от рабочего) и делаем 2-й разминочный подход. Темп, скорость и техника такая же как и в 1-м разминочном. Цель - разогреться и подготовить мышцы и психику к продуктивной работе с тяжелыми весами.

Отдых 30-60 сек. Растягиваем трицепс и добавляем вес на штанге для рабочего подхода.

1-й рабочий: Ставим нужный вес 100% + 2%, ложимся и начинаем делать упражнение. Наша цель - сделать столько же повторений, как и 14 дней назад. Если у нас это получится, то значит прогрессия есть (вес то мы увеличили на 2%), и будет рост силы и мышечной массы. Темп: 1 сек. выжимание вверх + 1 сек. пауза + 2 сек. вниз + повтор по кругу. . **ВЫДОХ НА УСИЛИИ!!!!** Т.е. выдыхаем воздух, тогда, когда штанга двигается вверх.

Отдых 60 сек. Растягиваем трицепс. Затем идем к дневнику и **ЖИРНЫМ СТЕРЖНЕМ** поверх старого результата пишем новый. Если на прошлой недели у вас было 50 кг X 8 раз, то сейчас вы **ЖИРНЫМ СТЕРЖНЕМ** поверх старого результата пишете новый: 51 кг X 8 раз. А через две недели уже этот результат станет для вас "старым". В этом смысл дневника - делать прогрессию. Хорошо. Пьем воду, дышим и смотрим сколько **НУЖНО** сделать в 2-ом рабочем подходе.

2-й рабочий: Ставим нужный (запланированный) вес Наша цель - поднять чуть больше, чем две недели назад. Темп: 1 сек. выжимание вверх + 1 сек. пауза + 2 сек. вниз + повтор по кругу. **ВДОХ НА УСИЛИИ!!!!** Стараемся отключиться от окружающей действительности. Важно только сокращение трицепса.

Отдых 60 сек. Тянемся. Затем идем к дневнику и **ЖИРНЫМ СТЕРЖНЕМ** поверх старого результата пишем новый. Смотрим сколько **НУЖНО** сделать в 3-ом рабочем подходе.

3-й рабочий: Ставим запланированный вес Наша цель уже не столько поднять больше, сколько удержать предыдущие достижения двухнедельной давности, потому что мы увеличили нагрузку в первых двух подходах и сейчас нам сложнее, чем две недели назад. Темп стандартный. **ВЫДОХ НА УСИЛИИ!!!!**

Отдых 60 сек. Пьем воду. Тянем трицепс. Затем идем к дневнику и **ЖИРНЫМ СТЕРЖНЕМ** поверх старого результата пишем новый. Смотрим сколько **НУЖНО** сделать в последнем 4-ом рабочем подходе.

4-й рабочий: Ставим запланированный вес Наша цель - сделать чуть больше повторений или удержать прежнее количество повторений. Цели увеличить вес в последнем подходе нет. Он сам увеличится со временем, когда вырастут рабочие веса в первых двух подходах. Темп стандартный. **ВЫДОХ НА УСИЛИИ!!!!** В последнем подходе важнее показать не прогрессию, а хорошее мышечное сокращение. Думайте о трицепсах и о том, как они сокращаются.

Отдых 120 сек. Записываем достижения в дневник. Тянемся. Смотрим, какое упражнение следующее. Т.к. мы чередуем мышцы антагонисты для лучшей накачки, то следующее упражнение - молотковые сгибания на бицепс.

МОЛОТКОВЫЕ СГИБАНИЯ 1 разм + 4 X 6-12

1-й разминочный: Берем легкий вес (50% от рабочего) и делаем с ним 15 повторений сгибаний стоя. Темп: "1+1+2": 1 сек. подъем гантелей вверх + 1 сек. паузаверху + 2 сек медленно опускаем обратно. Выдох на усилии (когда поднимаем штангу вверх). Ноги не помогают закидывать вес вверх. Делаем движение только за счет бицепсов. Локти прижаты к корпусу. В нижней точке сохраняется минимальный сгиб в локтях, для того чтоб нагрузка не ушла в другие мышцы.

Отдых 30-60 сек. Растягиваем сгибатели. Смотрим, сколько веса и повторений нам нужно сделать в следующем подходе.

1-й рабочий: Берем 100%+2% от сделанного на прошлой тяжелой тренировке и выполняем запланированное количество повторений. Т.е. берем следующую пару гантелей в ряду (если были 18 кг, то сейчас нужно взять 19 кг.) Если получится сделать то же самое количество повторений при большем весе, это будет говорить о прогрессии и приведет к росту мышц. Техника и темп как в предыдущих подходах. Можно во время тяжелых подходов застегивать ремень на пояс.

Отдых 60 сек. Тянем сгибатели. Записываем жирным стержнем новые достижения поверх старых. Смотрим, сколько нам нужно сделать в следующем подходе.

2-й рабочий: Берем плановый вес и делаем запланированное количество повторений. Техника такая же.

Отдых 60 сек. Записываем жирным стержнем новые достижения поверх старых. Смотрим, сколько нам нужно сделать в следующем подходе. Растягиваем руки. Пьем воду.

3-й рабочий: Берем тот же вес, что и две недели назад. Пробуем сделать + 1 повторение в молотковых сгибаниях. Либо пробуем сделать столько же сколько и было раньше. В сумме с остальными подходами, это будет прогрессия.

Отдых 60 сек. Тянем сгибатели. Записываем жирным стержнем новые достижения поверх старых. Смотрим, сколько нам нужно сделать в следующем подходе.

4-й рабочий: Берем тот же вес, что и две недели назад и пытаемся сделать +1 повторение, либо повторить прошлое достижение. В последних подходах можно снизить вес и работать чуть в большем количестве повторений (12, вместо привычных 6-10).

Отдых 120 сек. Тянем сгибатели рук и записываем достижения в дневник. Пьем воду. Смотрим, какое упражнение на руки следующее. Далее у нас идет упражнение для антагониста бицепса - на трицепс.

ФРАНЦУСКИЙ ЖИМ ГАНТЕЛИ ИЗ-ЗА ГОЛОВЫ 1 разм + 4 X 6-12

1-й разминочный: Берем легкий вес (50% от рабочего) и делаем с ним 15 повторений французского жима гантели из за головы. Используем для этого две руки. Старайтесь включить именно трицепс, а не дельты. Темп: 1 сек. выжимание вверх + 2 сек. вниз + повтор по кругу (без пауз, амплитуда короткая). Цель первого подхода - активно разогреть суставы и мышцы перед работой с большими весами

Отдых 30-60 сек. Растягиваем трицепс и добавляем вес (готовим более тяжелую гантель)

2-й разминочный: Берем гантель (70% от рабочего) и делаем 2-й разминочный подход. Темп, скорость и техника такая же как и в 1-м разминочном. Цель - разогреться и подготовить мышцы и психику к продуктивной работе с тяжелыми весами.

Отдых 30-60 сек. Растягиваем трицепс и выкатываем тяжелую гантель для первого рабочего подхода.

1-й рабочий: Закидываем гантель нужного веса за голову и начинаем делать упражнение. Наша цель - сделать столько же повторений, как и 14 дней назад. Но гантель должна быть на 1 кг тяжелее, чем тогда. Если у нас это получится, то значит прогрессия есть (вес то мы увеличили), и будет рост силы и мышечной массы. Темп: 1 сек. выжимание вверх + 2 сек. вниз + повтор по кругу. . **ВЫДОХ НА УСИЛИИ!!!!** Т.е. выдыхаем воздух, тогда, когда гантель двигается вверх. Можно одевать пояс во время тяжелых подходов.

Отдых 60 сек. Растягиваем трицепс. Затем идем к дневнику и ЖИРНЫМ СТЕРЖНЕМ поверх старого результата пишем новый. Если на прошлой недели у вас было 24 кг X 8 раз, то сейчас вы ЖИРНЫМ СТЕРЖНЕМ поверх старого результата пишете новый: 25 кг X 8 раз. А через две недели уже этот результат станет для вас "старым". В этом смысл дневника - делать прогрессию. Хорошо. Пьем воду, дышим и смотрим сколько НУЖНО сделать в 2-ом рабочем подходе.

2-й рабочий: Выкатываем гантель нужного (запланированного) веса. Наша цель - поднять в этом подходе чуть больше, чем две недели назад. Темп: 1 сек. выжимание вверх + 2 сек. вниз + повтор по кругу. **ВЫДОХ НА УСИЛИИ!!!!** Стараемся отключиться от окружающей действительности. Важно только сокращение трицепса.

Отдых 60 сек. Тянемся. Затем идем к дневнику и ЖИРНЫМ СТЕРЖНЕМ поверх старого результата пишем новый. Смотрим сколько НУЖНО сделать в 3-ом рабочем подходе.

3-й рабочий: Ставим запланированный вес. Наша цель уже не столько поднять больше, сколько удержать предыдущие достижения двухнедельной давности, потому что мы увеличили нагрузку в первых двух подходах и сейчас нам сложнее, чем две недели назад. Темп стандартный. **ВЫДОХ НА УСИЛИИ!!!!**

Отдых 60 сек. Пьем воду. Тянем трицепс. Затем идем к дневнику и ЖИРНЫМ СТЕРЖНЕМ поверх старого результата пишем новый. Смотрим сколько НУЖНО сделать в последнем 4-ом рабочем подходе французского жима.

4-й рабочий: Берем гантель планового веса. Наша цель - сделать чуть больше повторений или удержать прежнее количество повторений. Цели увеличить вес в последнем подходе нет. Он сам увеличится со временем, когда вырастут рабочие веса в первых двух подходах. Темп стандартный. **ВЫДОХ НА УСИЛИИ!!!!** В последнем подходе важнее показать не прогрессию, а хорошее мышечное сокращение. Думайте о трицепсах и о том, как они сокращаются.

Отдых 120 сек. Записываем достижения в дневник. Тянемся. Нам осталось только забить наши руки кровью для растягивания мышечной фасции. Для этого нам подойдет прием чередования "суперсет" бицепса и трицепса

РАСТЯГИВАНИЕ ФАСЦИИ рук (суперсет X 5)

Берем штангу с весом 70-80% от рабочего для сгибаний на бицепс. Нам нужно разместить ее рядом с вертикальным блоке, где мы будем делать разгибания на трицепс. Это нужно делать, потому что второе упражнение будет следовать за первым без паузы (сразу). Сделав бицепс, БЕЗ ОТДЫХА мы сразу же делаем трицепс.

- подъем штанги на бицепс (8 раз) + разгибания у верт. блока на трицепс (8-10 раз)
- отдых 15-30 сек
- подъем штанги на бицепс (8 раз) + разгибания у верт. блока на трицепс (8-10 раз)
- отдых 15-30 сек
- подъем штанги на бицепс (8 раз) + разгибания у верт. блока на трицепс (8-10 раз)
- отдых 15-30 сек
- подъем штанги на бицепс (8 раз) + разгибания у верт. блока на трицепс (8-10 раз)
- отдых 15-30 сек
- подъем штанги на бицепс (8 раз) + разгибания у верт. блока на трицепс (8-10 раз)
- отдых 15-30 сек

Вот и все. Тренировка рук и ВСЯ ТЯЖЕЛАЯ НЕДЕЛЯ ЗАКОНЧЕНА!!! Идем в раздевалку пить простые углеводы и быстрые протеины.



ЛЕГКАЯ НЕДЕЛЯ

Что ж, друзья, ПОЗДРАВЛЯЮ! Самую сложную часть микроцикла мы прошли. Следующая неделя - ЛЕГКАЯ. Во время второй недели ОСНОВНОЕ ПРАВИЛО - это использовать более легкие веса. Короче говоря можно сделать ВСЕ ТОЖЕ САМОЕ что и во время тяжелой недели уменьшив В 2 РАЗА ВЕСА во всех упражнениях. Но в этот раз я хочу дать вам такой вариант легкой недели, который мне нравится больше. В этом варианте вы сможете "прогнать" легко тело два раза за одну неделю.

- Первую часть недели вы тренируете функции ОЧЕНЬ ЛЕГКО (40% от рабочих весов)
- Вторую часть недели вы тренируете функции УМЕРЕННО ЛЕГКО (60% от рабочих)

1. Пн. СПИНА, НОГИ (40%)
2. Вт. ГРУДЬ, ПЛЕЧИ, РУКИ (40%)
3. Ср.
4. Чт. СПИНА, НОГИ (60%)
5. Пт.
6. Сб. ГРУДЬ, ПЛЕЧИ, РУКИ (60%)
7. Вс.

А теперь ПОДРОБНЕЕ:

- Отдых между всеми подходами 30-40 сек.
- Отдых между всеми упражнениями 60-90 сек.
- Это нужно, чтоб сделать больший объем работы, в условиях низкой нагрузки.
- растяжка и техника упражнений такая же как и на тяжелой недели
- дневник не нужен, потому, что нет прогрессии в нагрузке

Понедельник СПИНА и НОГИ (40%)

Тяга верхнего блока 8 подходов по 10-12 повторений

Тяга нижнего блока 6 подходов по 10-12 повторений

Приседания 8 подходов по 10-12 повторений

Мертвая тяга 6 подходов по 10-12 повторений

Вторник ГРУДЬ, ПЛЕЧИ, РУКИ (40%)

Жим штанги под наклоном 8 подходов по 10-12 повторений

Тяга штанги к подбородку 8 подходов по 10-12 повторений

Жим штанги узким хватом 6 подходов по 10-12 повторений

Подъем штанги на бицепс 6 подходов по 10-12 повторений

Среда = ОТДЫХ

Четверг **СПИНА и НОГИ (60%)**

Тяга верхнего блока 8 подходов по 10 повторений

Тяга нижнего блока 6 подходов по 10 повторений

Приседания 8 подходов по 10 повторений

Мертвая тяга 6 подходов по 10 повторений

Пятница = ОТДЫХ

Суббота **ГРУДЬ, ПЛЕЧИ, РУКИ (60%)**

Жим штанги под наклоном 8 подходов по 10 повторений

Тяга штанги к подбородку 6 подходов по 10 повторений

Классический жим стоя 6 подходов по 10 повторений

Жим штанги узким хватом 6 подходов по 10 повторений

Подъем штанги на бицепс 6 подходов по 10 повторений

Воскресенье = ОТДЫХ



В отличие от первой версии "Мужской Схемы", в этой версии вопросы теории затронуты весьма глубоко. Возможно многие захотят в них разобраться, поэтому я нашел возможным их тут разместить. С другой стороны, делать это не обязательно, потому что эффективность практического руководства от этого не станет хуже. Мне показалось, что **ИМЕННО ПРАКТИЧЕСКИЕ СХЕМЫ** - это то, чего реально не хватает **многим**. Поэтому я сделал ЭТОТ МАТЕРИАЛ!!!