



Записи

Фото

Видео

Сайты

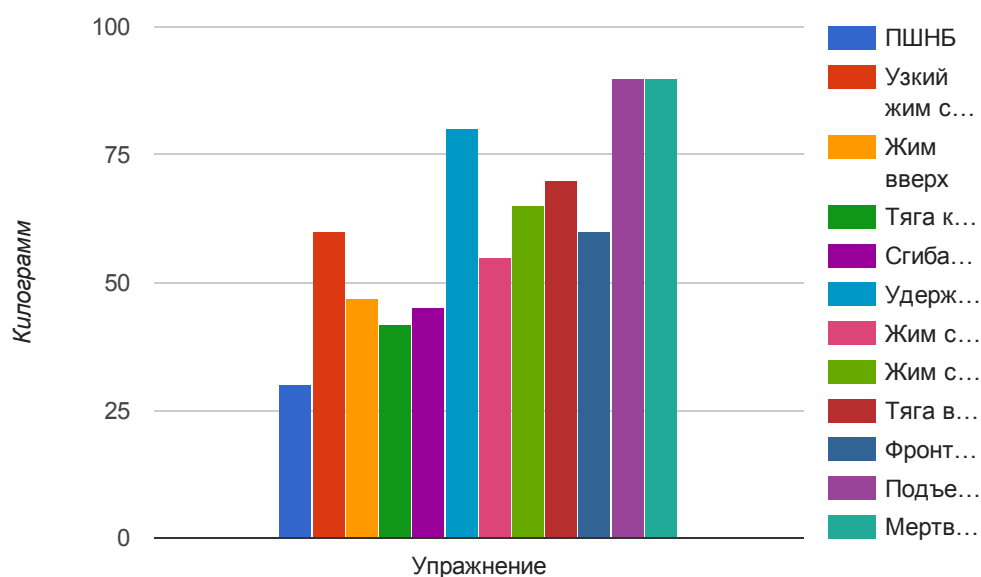
Услуги



Оглавление

1. Введение
 1. Пояснения
 2. Обозначения
 3. Оборудование
2. Расписание тренировок
 1. «на МАССУ»
 2. «на МАССУ» 2.0
 3. «на СУШКУ»
3. Интенсивность тренировок
 1. На маленькие мышечные группы
 2. На большие мышечные группы
 3. Прогрессия нагрузок
4. Описание тренировок
 1. Р-УКИ (Бицепс+Трицепс)
 2. П-ЛЕЧИ (Плечи+Предплечья)
 3. Г-РУДЬ, С-ПИНА, Н-ОГИ
 4. ЖИВОТ

Результаты упражнений со штангой





Введение

Привет, читатель. Вот уже в 4-й раз я составляю программу тренировок на сайте. Каждый раз меня что-то не устраивает и меняются цели. Первая тренировка состоялась 1 августа 2015 года. Последняя тренировка состоялась 28 октября 2015 года.

Итак, данная программа тренировок действительна с 1-го августа 2015 года. В этот день я хотел начать набор до 100 килограмм. Ведь за год я похудел, так как тренировки были для меня редкостью, время шло на развитие выносливости. В итоге решил сначала подсушиться до 75 килограмм.

Кратко говоря, в моей программе акцент на руки. Именно эти части тела у меня очень отстают, наряду с грудными мышцами. Периодизации «на СУШКЕ» нет — →75%←, так как буду питаться обильно и много спать (в августе) — смогу осилить. Позже, нагрузку уменьшу, добавлю несколько дней отдыха...

Пояснения

Тренировки на маленькие группы мышц (руки, плечи) выполняются в режиме суперсетов (или комплексных сетов) с отдыхом в количестве 4-х подходов (см. раздел «Интенсивность тренировок») на каждое упражнение в каждом круге, на большие (грудь, спина, ноги) — по порядку друг за другом в количестве 7-ми подходов (см. раздел «Интенсивность тренировок») на каждое упражнение.

Все подходы надо выполнять в количестве 8 — 12 повторений (кроме упражнений на мышцы ЖИВОТА). После 12-го повторения подход заканчивается! Если вы не смогли сделать 8 повторений в последнем подходе, то упражнение на сегодня закончено, а данный вес переносится на следующую тренировку.

Упражнения со штангой являются главными, поэтому в самом тяжёлом подходе при достижении 8 — 12 повторений подход заканчивается, вес увеличивается и подход повторяется. Процедура повторяется до тех пор, пока вы можете выполнять рекомендованное количество повторений. В круге 2 упражнения, повторяйте так с каждым, если силы покинули вас раньше, снижайте вес снаряда.

Вес гантелей выбирается самостоятельно. Здесь важно

иметь минимум 4 весовых категории. Упражнения с гантелями выполняются медленно с высокой концентрацией. Самые тяжёлые подходы выполняйте до отказа, если он не наступил до 13-ти повторений.

→**1-е упр.** → **2-е упр.** → **N-е упр.** — подобное обозначение позволяет выбрать одно из упражнений по душе на данный день. Если это работа со штангой, то упражнение только одно выбирается, так как необходима прогрессия нагрузок. Если же упражнение самое первое или последнее и не связано со штангой, то разрешается делать все перечисленные упражнения, но в количестве не превышающем для одного. В таких случаях важно размяться и забиться, поэтому разнообразие не повредит.

↓...↓ — лёгкая тренировка, предполагает выполнение подходов **не до отказа** с весом не более 50% от рабочего подхода (на 8 повторений) и **не менее 12-ти повторений** в подходе. (периодизация)

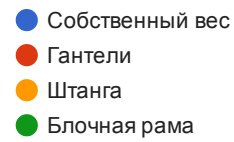
→...← — многоповторная тренировка (обычно на сушке), предполагает выполнение подходов **до отказа** с весом не более 75% от рабочего подхода (на 8 повторений) и **не менее 12-ти повторений и 30-ти секунд** (и не более 45-ти) в подходе.

↑↑ — вес на следующую тяжёлую тренировку при успехом выполнении подхода 100% 8 — 12 повторений. Шаг увеличения зависит от веса спортсмена. Текущий вес выбран: **75** килограмм. (прогрессия нагрузок)

Упражнения на блочном тренажёре выполняются в многоповторном режиме, желательно не менее 12-ти раз доотказа. Вес подбирается самостоятельно, так как упражнение не главное и прогрессия нагрузок уже состоялась в предыдущем упражнении, нам важно прочувствовать мышцы.

Обозначения через цвет фона ячеек			
Собственный вес	Блочная рама	Гантели	Штанга
Маленькие мышечные группы		Большие мышечные группы	
Успешный подход		Неудачный подход	
Последняя выполненная тренировка			

Response	Percentage
Strongly agree	33.3%
Disagree	23.3%
Strongly disagree	30%
Agree	13.3%



	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
1	Р	↓П↓	Г		С	↓Р↓	П
2	↓Г↓	Н		Р	↓П↓	Г	
3	С	↓Р↓	П	↓Г↓	Н		Р
4	↓П↓	Г		С	↓Р↓	П	↓Г↓
5	Н		Р	↓П↓	Г		С
6	ОТДЫХ						
7	↓Р↓	П	↓Г↓	Н		Р	↓П↓
8	Г		С	↓Р↓	П	↓Г↓	Н
9		Р	↓П↓	Г		С	↓Р↓
10	П	↓Г↓	Н		Р	↓П↓	Г
11		С	↓Р↓	П	↓Г↓	Н	
12 → 1	ОТДЫХ						

Категория	Процент
Маленькие мышечные группы	16.7%
Большие мышечные группы	25%
Маленькие мышечные группы ↓	16.7%
Большие мышечные группы ↓	8.3%
Отдых	33.3%

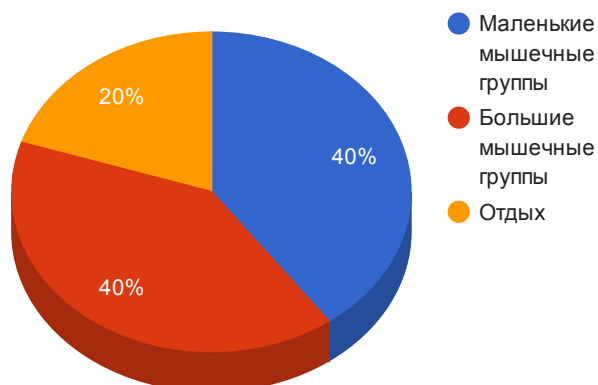


Категория	Процент
маленькие мышечные группы	22.9%
Большие мышечные группы	22.9%
↓Маленькие мышечные группы↓	22.9%
↓Большие мышечные группы↓	11.4%
Отдых	20%

Расписание тренировок «на СУШКУ»

	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
1	→Р←	→П←	→Г←	→С←	→Р←	→П←	→Г←
2	→Н←	→Р←	→П←	→Г←	→С←	→Р←	→П←
3	→Г←	→Н←	→Р←	→П←	→Г←	→С←	→Р←
4	→П←	→Г←	→Н←	→Р←	→П←	→Г←	→С←

По типу деятельности (в днях за цикл)



Интенсивность тренировок

	Р+Ж	П+Ж	С+Ж	Г+Ж	Н+Ж
Повторы	8 – 12	8 – 12	8 – 12	8 – 12	8 – 12
Подходы	4		7		
Упражнения	8		4		
Отдых (сек.)	45		60		
Работа (сек.)	36		48		
Доп. работа (мин.)	7		10		

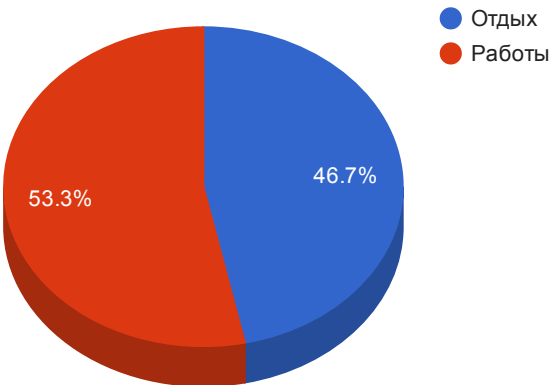
время →

50 минут

60 минут

Тренировка на маленькие мышечные группы (по минутам)

Тренировка на большие мышечные группы (по минутам)



Р-УКИ (Бицепс+Трицепс)

	1-е упр. (Бицепс)	2-е упр. (Трицепс)
1-й	→Подтягив. узк. обр. хватом →Подтяг. узк. парал. хв.	→Обратные отж. от скамьи →Отж. на брусьях узк. хв.
2-й	→ПШНБ →ПШНБ об. хв.	→Узкий жим →Узкий жим с наклоном вниз
3-й	Тяга нижнего блока вверх средним обратным хватом	Тяга верхнего блока вниз прямым узким хватом
4-й	Подъёмы одной рукой сидя	Разгибания одной рукой из-за головы сидя

↑ круг

	Упражнение	↓50%↓	→75%←	90%	100%	↑↑
Бицепс	ПШНБ	15	20	25	30	35
Трицепс	Узкий жим с накл. вниз	30	45	55	60	62.5

↑ мышцы подход → 1-й 2-й 3-й 4-й

Упражнения в 4-м кругу выполняются отдельно

Комментарий

на каждую руку. В связи с этим вы не успеете уложиться во время работы, поэтому выполнять упражнения надо без отдыха.

П-ЛЕЧИ (Плечи+Предплечья)

	1-е упр. (Плечи)	2-е упр. (Предплечья)
1-й	Тяга к подбородку	Вис на перекладине
2-й	Жим вверх сидя	Сгибание обр. хв.
3-й	Жим вверх сидя	Удерживание
4-й	→Махи в стороны стоя →Махи вперёд стоя →Махи в стороны сидя с наклоном вперёд	Сгибание пр. хв.

↑ круг

	Упражнение	↓50%↓	→75%←	90%	100%	↑↑
Плечи	Жим вверх сидя	20	35	40	47,5	50
	Тяга к подбородку	20	30	40	42,5	45
Пред-плечья	Сгибание обр. хв.	20	30	40	45	47.5
	Удерживание	40	60	70	80	82.5

↑ мышцы

подход →

1-й

2-й

3-й

4-й

Комментарий

Упражнение удержание представляет из себя удерживания двух гантелей весом более 20 килограмм каждая в положении стоя (время удерживания указано в графике тренировок, в графе «Работа»).

Г-РУДЬ, С-ПИНА, Н-ОГИ

	Грудь	Спина	Ноги

1-е упр.	→Отж. шир. хв. →Отж. на брусьях	→Подтягивания шир. пр. хв. →Подтягивания шир. парал. хв.	Выпрыгивания
2-е упр.	Жим с наклоном вверх	Тяга в наклоне	Фронтальный присед
3-е упр.	Жим с наклоном вниз	Тяга горизонтального блока сидя	Подъемы на носки
4-е упр.	Жим с наклоном вверх	Тяга вертикального блока сидя	Мертвая тяга

	Упражнение	↓50%↓	→75%←	90%	100%	↑↑
Грудь	Жим с наклоном вверх	25	40	50	55	60
	Жим с наклоном вниз	30	50	60	65	70
Спина	Тяга в наклоне	35	50	60	70	75
Ноги	Фронтальный присед	30	45	55	60	65
	Подъемы на носки	45	65	80	90	92.5
	Мертвая тяга	45	65	80	90	92.5

↑
мышцы

подход → 1(7)-й 2(6)-й 3(5)-й 4-й

Комментарий	Упражнения выполняются по порядку. Во всех упражнениях, кроме первого нагрузка каждый раз меняется в усторону увеличения (пирамида). После четвёртого подхода снижаем вес снаряда по пирамиде.
-------------	--

Ж-ИВОТ

	1-е упражнение	2-е упражнение	3-е упражнение

Живот

Скручивания с
ногами на
скамье

Подъемы ног с
тазом лежа

Вис на
перекладине с
удерживание
прямых ног под
прямым углом

Комментарий

Живот выполняется в начале и в конце тренировок в количестве одного подхода на максимальное количество повторений (не менее 25) в каждом упражнении.

 Roma ScainLain



Roma ScainLain

Подписаны 4 447 человек

Отписаться от новостей

Roma ScainLain

186 видео



Подписаться

999+

YouTube



Roma ScainLain



Нравится

1,8 тыс. нравится