

# Программа Тренировок

- программа тренировок для набора мышечной массы
- уровень: **высокий**/ 4 тренировки в неделю
- цель: **детальная проработка мышечных групп для набора массы**
- длительность: **4 месяца**

## 1. Тренировки

Перед началом тренировок следует пройти медицинское тестирование (сердечно-сосудистая система, суставы, позвоночник) и инструктаж по технике безопасности. Для тренировок вам понадобятся удобные спортивные одежда и обувь.

### день №1 16:00-18:00

Группа	№	Упражнение	Подходы	Повтор.	Паузы, мин.
поясница	1	Гиперэкстензия	2	20-24	1
ноги	2	Приседания со штангой на плечах	5	3	4
	3	Сгибание ног на тренажёре	3	10-12	2
	4	Разгибание ног на тренажёре	3	8-12	2
	5	Жим ногами в тренажёре	4	5-6	3
голень	6	Подъём на носки стоя	2	16-24	1
пресс	7	Подъём ног на брусьях	2	20-24	1

### день №2 16:00-18:00

Группа	№	Упражнение	Подходы	Повтор.	Паузы, мин.
грудь	1	Жим штанги лёжа	5	3	4
	2	Сведение рук с гантелями лёжа на наклонной скамье	3	10-12	2
	3	Отжимания на брусьях	3	8-12	2
	4	Жим штанги лёжа на наклонной скамье	4	5-6	3
трицепс	5	Разгибание рук из-за головы стоя со штангой	4	5-6	3
	6	Разгибание рук на блоке	3	10-12	2
пресс	7	Скручивание корпуса на наклонной скамье	2	20-24	1

день №3 16:00-18:00

Группа	№	Упражнение	Подходы	Повтор.	Паузы, мин.
поясница	1	Обратная гиперэкстензия	2	20-24	1
спина	2	Становая тяга штанги	5	3	4
	3	Тяга вертикального блока за голову широким хватом	3	10-12	2
	4	Тяга горизонтального блока к поясу сидя узким хватом	3	8-12	2
	5	Тяга штанги в наклоне к поясу	4	5-6	3
бицепс	6	Сгибание рук стоя со штангой	4	5-6	3
	7	Сгибание рук на парте сидя	3	10-12	2

день №4 16:00-18:00

Группа	№	Упражнение	Подходы	Повтор.	Паузы, мин.
плечи	1	Жим штанги стоя	5	3	4
	2	Тяга штанги узким хватом к подбородку	4	5-6	3
	3	Отведение рук в стороны с гантелями стоя в наклоне	3	10-12	2
	4	Разведение рук в стороны с гантелями	3	8-12	2
трапеции	5	Поднятие плеч со штангой	3	10-12	2
предплечья	6	Сгибание кистей на скамье со штангой	2	20-24	1
пресс	7	Скручивание корпуса на горизонтальной скамье	2	20-24	1

**Примечания:**

- В таблицах указаны только рабочие подходы т.е. в каждом упражнении нужно выполнять 1-4 разминочных подхода с небольшим весом.
- В рабочих подходах указано количество повторений до отказа т.е. вес снаряда должен быть таким, чтобы вы могли выполнить только указанное количество повторений, не больше.
- Жим штанги лёжа и приседания рекомендуется выполнять с подстраховкой. Для выполнения приседаний рекомендуется использовать спортивную обувь с каблучком средней величины.
- При возникновении вопросов рекомендуется посмотреть [видео упражнений](#), представленные на сайте.
- Для развития силовой выносливости и для профилактики травматизма рекомендуется по завершении курса пройти [программу тренировок восстановительного уровня](#), представленную на сайте.

## 2. Питание

Объём принимаемой пищи должен соответствовать аппетиту. Тренироваться с чувством голода категорически не рекомендуется.

Вид	№	Продукт	Время
завтрак	1	Каша геркулесовая/ гренки	7:00-9:00
	2	Омлет/ яйца отварные	
	3	Чай зелёный	
полдник	4	Сыр с чёрным хлебом/ орехи	9:00-12:00
	5	Чай чёрный	
обед	6	Борщ/ суп грибной	12:00-15:00
	7	Котлеты (свинина/говядина)	
	8	Макароны/ картофель отварной	
	9	Кофе	
тренир.	10	Вода/ сок	во время
тренир.	11	Белково-углеводный коктейль (гейнер)	после
ужин	12	Салат из свежих овощей	19:00-21:00
	13	Куриные грудки/ рыба	
	14	Чай чёрный с лимоном	
на ночь	15	Кефир/ йогурт питьевой	21:00-23:00

### Примечания:

- В таблицах через слеш указаны варианты продуктов, которые вы можете выбрать. Можно использовать как один, так и сочетание нескольких продуктов.
- В течение дня по своему желанию вы можете пить воду.

### 3. Сон

Объём сна, как и объём принимаемой пищи, должен соответствовать потребности организма. При недостатке сна тренироваться категорически не рекомендуется.

Тип	№	Дни недели	Время
основной	1	понедельник/ вторник/ среда/ четверг/ пятница	23:00-7:00
	2	суббота/ воскресенье	0:00-8:00

#### Примечания:

- Время основного сна относится к указанным дням недели следующим образом: основной сон в понедельник это сон в ночь с воскресенья на понедельник.

#### Медицинский контроль:

- Клиент обязуется перед началом работы с Программой тренировок проконсультироваться с врачом. В случае наличия медицинских противопоказаний Клиент обязуется не использовать Программу тренировок.
- В силу удалённой формы предоставления услуг Сервис не имеет возможности и не осуществляет какой-либо медицинский контроль состояния здоровья Клиента и последствий использования Программы тренировок.
- Обязанность по наблюдению за состоянием своего здоровья и последствий использования Программы тренировок лежит лично на Клиенте. В случае ухудшения состояния здоровья Клиент обязан немедленно приостановить использование Программы тренировок и обратиться за консультацией к врачу.
- Сервис не несёт ответственности за возможное причинение вреда здоровью Клиента и иные вредные последствия, прямо или косвенно связанные с использованием Программы тренировок.