

Программа Тренировок

- программа тренировок для набора мышечной массы
- уровень: **восстановительный/ 3 тренировки в неделю**
- цель: **профилактическая проработка мышечных групп**
- длительность: **2 недели**

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.

понедельник/ среда/ пятница 17:00-18:00

Группа	№	Упражнение	Подходы	Повтор.	Паузы, сек.
ноги	1	Приседания со штангой на плечах	1-4	50	10
грудь	2	Жим штанги лежа	1-4	50	10
спина	3	Тяга вертикального блока к груди широким хватом	1-4	50	10
плечи	4	Жим штанги стоя	1-4	50	10
спина	5	Тяга штанги в наклоне к поясу	1-4	50	10
трицепс	6	Разгибание рук на блоке	1-4	50	10
бицепс	7	Сгибание рук стоя со штангой	1-4	50	10
пресс	8	Скручивание корпуса на горизонтальной скамье	1-4	50	10

- Рабочий вес для каждого упражнения рассчитывается следующим образом: рабочий вес в упражнении на 10 повторений разделённый на 3, т.е. если вы можете выполнить приседания со штангой 120кг на 10 повторений, то рабочий вес в приседаниях по данной программе должен быть равен 40кг (аналогично и для остальных упражнений).
- В графе «Повторения» указано суммарное количество повторений для нескольких (от 1 до 4) подходов в упражнении. Выполняете подход до отказа, далее пауза 10 секунд, подход, пауза 10 секунд и так далее, пока суммарное количество повторений не достигнет 50. Рекомендуется выполнять все 50 повторений за 1 подход.
- Пауза между упражнениями не должна превышать 2 минуты.
- Жим штанги лёжа и приседания рекомендуется выполнять с подстраховкой. Для выполнения приседаний рекомендуется использовать спортивную обувь с каблуком средней величины.
- При возникновении вопросов рекомендуется посмотреть [видео упражнений](#), представленные 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.