

# Программа Тренировок

- программа тренировок для набора мышечной массы
- уровень: **начальный/ 2 тренировки в неделю**
- цель: **вход в тренировочный режим для набора мышечной массы**
- длительность: **2 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. На начальном уровне желателен контроль техники выполнения упражнений.

### день №1 16:00-18:00

Группа	№	Упражнение	Подходы	Повтор.	Паузы, мин.
поясница	1	Гиперэкстензия	2	16-24	1
ноги	2	Приседания со штангой на плечах	3	10-12	2
	3	Сгибание ног на тренажёре	3	8-12	2
голень	4	Подъём на носки стоя	2	16-24	1
спина	5	Тяга штанги в наклоне к поясу	3	10-12	2
	6	Тяга вертикального блока к груди узким хватом	3	8-12	2
бицепс	7	Сгибание рук стоя со штангой	3	10-12	2
пресс	8	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	3	10-12	2
	2	Сведение рук с гантелями лёжа на наклонной скамье	3	8-12	2
плечи	3	Жим штанги стоя	3	10-12	2
	4	Разведение рук в стороны с гантелями	3	8-12	2
трицепс	5	Разгибание рук из-за головы стоя со штангой	3	10-12	2
трапеции	6	Поднятие плеч со штангой	3	10-12	2
предплечья	7	Вис на перекладине на время	1	max	-
пресс	8	Скручивание корпуса на наклонной скамье	2	20-24	1

#### Примечания:

- В таблицах указаны только рабочие подходы т.е. в каждом упражнении нужно выполнять 1-2 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	Груша/ банан	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.