

# ОСНОВЫ МОИХ ТРЕНИРОВОК

+ бонус в виде примера моей программы  
тренировок на 4 раза в неделю

# 1. ОПРЕДЕЛЯЮ ЦЕЛЬ ТРЕНИРОВОК

Чередую два периода:  
НАБОР МАССЫ      ЖИРОСЖИГАНИЕ

- Питание с профицитом ккал = норма ккал на поддержание плюс 15-20%
  - Силовые тренировки
  - 4 подхода на 8-12 повторений
  - Последние 2-3 повторения в каждом подходе делаю с трудом прям
  - Значит вес беру достаточно тяжелый
  - Каждую неделю прогрессирую(об этом далее)
  - Кардио не делаю (на этой массе пробовала добавить, но тогда и ккал считать надо с учетом доп тренировок)
- Питание с дефицитом ккал = норма ккал на поддержание минус 15-20%
  - Силовые тренировки + кардио
  - В силовых 4 подхода на 12-15 повторений
  - Веса средние, но последние пару раз также делаю с трудом
  - Прогресса особо нет, на дефиците ккал это трудно, да и не особо нужно, здесь лучше стремиться не снижать
  - Кардио после каждой силовой тренировки 20-30 минут, через 3-4 недели могу добавить кардио 40 минут утром не натощак, а после порции протеина (но и ккал тогда опять же надо считать с учетом доп кардио тренировок)

# Какую цель выбирать?

- Все зависит от вашего качества тела и целей в фигуре.
- Если у вас нет лишнего жирового веса(процент жира около 20%), и вы хотите нарастить объемы мышц, то выбираем НАБОР. После набора уже ЖИРОСЖИГНИЕ, чтобы сжечь лишний набранный жирок.
- Если у вас есть лишний жир, то сначала ЖИРОСЖИГНИЕ, чтобы убрать лишние и не раскабанеть на наборе. Только после этого можно выходить на НАБОР МАССЫ.

# 2. НЕКОТОРЫЕ ПРИНЦИПЫ каждого периода

Если ваша цель - НАБОР МАССЫ, то помните золотые правила в тренировках:

- Для роста мышц необходимо прогрессировать, чтобы давать стресс мышцам.

2 варианта прогрессии:

## **Увеличивать повторения**

На 1 тренировке ты сделала 8 раз в подходе с 20 кг. Значит на след тренировке стараешься сделать 9-10 раз с этими же 20 кг.

И так постепенно приходишь до макс - 12 повторений.

## **Увеличивать вес**

До максимума 12 раз ты дошла, что же дальше?

А дальше ты повышаешь вес на 1-2 кг.

И начинаешь вновь стремиться к 3-4 подходам на 12 раз с новым весом.

ЭТИ 2 СПОСОБА чередуются.

- Никакой спешки в весе отягощения, постепенное повышение веса без потери техники упражнения
- Отдых между подходами 1-2 мин
- 1 подход в каждом упражнении разминочный на 15 раз с легким весом
- Концентрация на целевых мышцах во время упражнений

Если ваша цель – ЖИРОСЖИГАНИЕ, некоторые правила тренировок:

- Также концентрация на целевых мышцах во время силовых тренировок, отдых около минуты между подходами, особое внимание уделяем технике упражнений, 1 подход в упражнениях с легким весом для разминки
- Не злоупотреблять кардио, ориентироваться по ощущениям, перетренированность никому не на руку, поэтому кардио не больше часа, если в отдельный день, не более 30 мин после силовой

# 3. Некоторые фишки в тренировке ЯГОДИЦ

- Во время упражнений: мостик, тяги, жим ногами, выпады, приседания делаем акцент на пятку опорных ног во время выжимания себя вверх.
- В каждом упражнении напрягаем ягодицы ГОЛОВОЙ, пока не начнете это делать сами, за вас никакой вес и тренажер их не включит. То есть концентрируемся на ягодичных и самостоятельно их напрягаем в процессе работы.
- Прежде, чем выполнять упражнение, проворачиваем в голове, как вы будете это делать, надо представить, как будут напрягаться мышцы, какие будут напрягаться мышцы, это помогает настроиться перед подходом.
- Если в каких-то упражнениях вы не чувствуете ягодицы, то снижайте вес отягощения, отточите технику и связь мозг-мышцы, поработайте временно на 15-20 повторений.
- Если пока вы плохо чувствуете ягодицы в приседаниях и др базовых упражнениях, то перед их выполнением добавьте изоляцию на ягодицы, в которой вы хорошо их чувствуете: махи, отведения ноги, мостик, разведение ног в тренажере.

# ПРИМЕР ПРОГРАММЫ на 4 раза в неделю

День 1 – Бицепс бедра/ягодицы

1. Гиперэкстензия
2. Румынская тяга
3. Ягодичный мостик
4. Махи ногой назад в блоке
5. Румынская тяга на 1 ноге



# ПРИМЕР ПРОГРАММЫ на 4 раза в неделю

День 2 – Спина/плечи

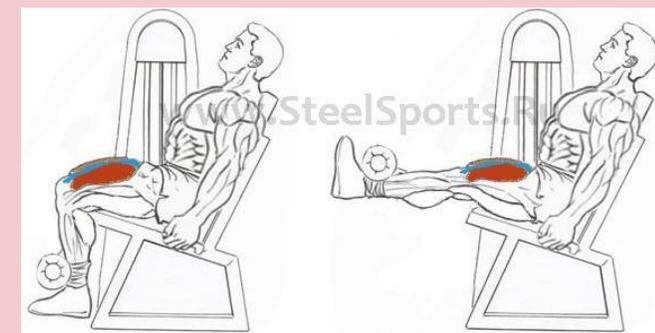
1. Тяга верхнего блока широким хватом
2. Тяга штанги в наклоне к поясу
3. Тяга верхнего блока параллельным хватом
4. Жим гантелей сидя на плечи
5. Тяга к подбородку
6. Бабочка на задние дельты



# ПРИМЕР ПРОГРАММЫ на 4 раза в неделю

День 3– Квадрицепсы/ягодицы

1. Разведение ног в тренажере
2. Приседания со штангой(постановка чуть шире плеч)
3. Приседания-ножницы с гантелями
4. Жим ногами высокая и широкая постановка ног
5. Разгибание ног



# ПРИМЕР ПРОГРАММЫ на 4 раза в неделю

День 4 – Грудь/руки/икры

1. Жим лежа штанги
2. Разводка гантелей на наклонной скамье
3. Отжимания от пола
4. Тяга в блоке на трицепс каната
5. Подъем гантелей стоя на бицепс
6. Подъем на носки на 2 ногах на степе

