



Программа тренировок

(ДЛ Я НАЧИНАЮЩИХ И НЕ ТОЛЬКО)

Введение

В этой презентации я подробно составлю программу тренировки подходящую к людям с разными параметрами. Будет учитываться рост, вес, питание, индивидуальный подход, генетика.



Что я буду учитывать

- ▶ План тренировок
- ▶ Подход тренировок
- ▶ План питания
- ▶ Режим дня
- ▶ Индивидуальный подход (людям с ограниченными возможностями)
- ▶ Некоторые нюансы

Что это?

Программа тренировок- это программа созданная для выявления индивидуальных особенностей человека или группы лиц, в независимости от пола или возраста.

Как она составляется?

- ▶ Берётся человек (чтобы видеть наглядно, какую программу создавать для человека)
- ▶ Выявляют его данные
- ▶ Выявляют его способности к тренировкам
- ▶ Замеры (физиологические)
- ▶ Спортивные данные в общем
- ▶ И в том, что у него преимущественно лучше получается.

Разновидности программ

- ▶ Индивидуальная программа
- ▶ Удалённая программа (сайты, блоги)
- ▶ Программа для детей
- ▶ Программа для пожилый людей.



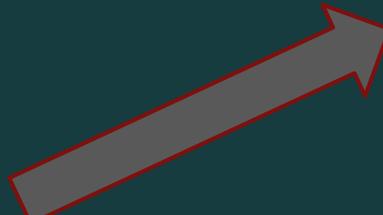
Создаём программу преимущественно для мужчин и женщин.

Есть подразделы программ, но я их не буду затрагивать потому что здесь нужно наглядно видеть человека.

По этой программе можно тренироваться без проблем для здоровья.

Силовая тренировка



- ▶ Жим штанги (лёжа) Отдых: 1 или 2 минуты
 - ▶ 40 кг-10 –20 раз
 - ▶ 50 кг-10-15 раз
 - ▶ 60 кг-10-13 раз
 - ▶ 70 кг-8-10 раз
 - ▶ 80 кг-6-8 раз
 - ▶ 90 кг-5-7 раз
 - ▶ 100 кг-3-5 раз
 - ▶ 110 кг-1-3 раз
- 



▶ Подъём на бицепс (штангой)

▶ 15 кг-10-15 раз

Начиная от 70 кг - это норматив!!

▶ 20 кг-10-13 раз

Не делать без подготовки!

▶ 30 кг- 8-10 раз

▶ 40 кг-6-8 раз

▶ 50 кг- 3-6 раз

▶ 60 кг-1-3 раз



- ▶ Присед со штангой
- ▶ 50 кг- 10-25 раз
- ▶ 60 кг-10-20 раз
- ▶ 70 кг-10-15 раз
- ▶ 80 кг-10-13 раз
- ▶ 90 кг-8-10 раз
- ▶ 100 кг- 5-8 раз
- ▶ 110 кг-3-5 раз
- ▶ 120 кг-1-2 раз



- ▶ Жим за спиной (гантелями)
- ▶ 3 кг- 20-40 раз
- ▶ 5 кг- 20-30 раз
- ▶ 8 кг-20-25 раз
- ▶ 10 кг- 15-20 раз
- ▶ 15 кг- 13-15 раз
- ▶ 20 кг-10-12 раз
- ▶ 25 кг-8-10 раз
- ▶ 30 кг- 6-8 раз
- ▶ 35 кг- 3-6 раз
- ▶ 40 кг- 1-3 раза

Что тренировать?

- ▶ Я вам дал программу на основные группы мышц. Сейчас вам расскажу какие отделы мышц тренировать в течении недели.
- ▶ Понедельник-Бицепс
- ▶ Вторник-ноги
- ▶ Среда-отдых
- ▶ Четверг-Трицепс
- ▶ Пятница-Спина
- ▶ Суббота-Кардио тренировка
- ▶ Воскресенье-отдых (или растяжка)

Чем питаться?

- ▶ Набор мышечной массы
- ▶ Рацион должен быть 4-ых разовым
- ▶ Завтрак-Молочные продукты фрукт Обед- холодное мясо, Полдник- творог, Ужин-Горячее мясо, рыба, салат (из рядиски)
- ▶ Поддержания веса
- ▶ Завтрак- Яичница, Обед- Орехи, Ужин-Творог
- ▶ Сушка
- ▶ Натощах тренировка после вода, Обед- по выбору, Ужин мясо.

Режим дня

- ▶ Для нормального прогресса и увеличение силовых показателей или поддержания самочувствия нужно спать 7-8 часов.
- ▶ За 2 часа до сна исключить яркие мониторы(телефоны, TV).
- ▶ Есть примерно же за столько же.
- ▶ Исключить стресс из жизни.
- ▶ Соблюдать режим питания.
- ▶ Соблюдать режим тренировок.

Перетрен



- ▶ Самое распространённое в нашем мире при тренировках явление.

Приём пищи

- ▶ Завтрак-в 7-8 часов
- ▶ Перекус (перед обедом)- в 11 часов
- ▶ Обед- в 13-14 часов
- ▶ Полдник- в 16-17 часов
- ▶ Ужин- в 18-20 часов

На этом пока всё!

- ▶ На этом пока всё. Если я что-то не учёл или не корректно выразился, то пишите своё мнение. Я буду добавлять полезную информацию по мере возможностей.