

## **ПРОГРАММА ТРЕНИРОВОК. ФМ4М-2021. ПЕРВЫЙ ПЕРИОД.**

# **АДАПТАЦИЯ**

Давайте сразу договоримся в раздевалке! На данном этапе тренировки не делятся по гендерному признаку. Так исторически сложилось, что людям нравится идея о собственной индивидуальности и уникальности, за это они готовы переплачивать, лишь бы не как у всех, лишь бы учитывались мои ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ особенности.



Особенности в чем?

**Уникальное строение жира на жопе? - у всех одинаковое!**

**Уникальный метаболизм жирных кислот? - у всех одинаковый!**

**Уникальный мышечный скелет? - у всех одинаковый!**

**Уникальное сочетание эндокринных гормонов?** - Однаковое, да еще и намешали женские в мужской организме, а мужские в женский! Разница лишь в концентрации, хотя современный стиль жизни и это перепутал.

Фактически, любой фитнес тренер, использует 2-3 рабочих тренировочных плана, просто изменяя фамилии клиентов. Это реальность.

**Так в чем уникальность?** В плане жиросжигания уникальности нет, есть только отклонения от здоровых показателей, которые никак не влияют на тренировочную схему.

Однако, при реализации ЛЮБОЙ тренировочной схемы, **надо проявлять адекватную бдительность**, если у вас коленки пластмассовые и суставы вывернуты, как у кузнеца назад, то стандартные упражнения, в виде классических приседаний вам не пойдут, но это не уникальность, это обычное распиздяйство, которое вы допустили по ходу эксплуатации своего тела.

**Уникальность в антропометрии:** Длина Рычагов, Углы движения, распределение мышечных волокон и т.д. Данные метрики учитываются, когда нам надо повлиять на пропорции фигуры, это решается после приведении количества жира в физиологические нормы и снижение резистентности к инсулину т.е.

**ВНАЧАЛЕ СЖИГАЕМ ЖИР - ЗАТЕМ РАБОТАЕМ НАД ДИЗАЙНОМ ТЕЛА,** только такая последовательность приносит дивиденды в виде здоровья и красоты, если в обратную сторону, есть вероятность, около 100%, остаться свинюшкой навсегда.

## **БУДЕТ ЛИ У НАС СПЕЦИАЛИЗАЦИЯ? – ДА!**

Для дам будут специальные «Жопные» дни, для Мужчин «Ручные».

**Вы будете делать упражнения, которые вызывают одновременно боль страдания и радость, которые вы никогда не видели и не делали.** Все будет, но надо заложить ОСНОВЫ, БАЗУ под это дело. Иначе Специализация для новичка, это как Ружье и Стеклянный йух для психа в женской бане. Забавно только для него.

## **ГЛАВНОЕ ПРАВИЛО АДАПТАЦИИ:**

**Лучше ПЕРЕБЗДИТЬ, чем НЕ ДОБЗДИТЬ! Лучше медленно, чем как тогда!**

Самая большая вероятность получить травму всегда у профи, который потерял страх и у новичка, у которого укрепление организма происходит не равномерно, например мышцы укрепляются и становятся сильнее, быстрее чем укрепляются связки и сухожилия, которые, зачастую ограничивают прогресс, а за любую попытку обмануть эволюцию травмируются, в знак протesta.

**Новичок, не использует свои суставы и мышцы** по назначению в современном мире, и, например, происходит снижение выработки синовиальной жидкости в суставах, которая их смазывает, плюс снижение двигательной активности, лишний вес и нарушение осанки, приводят к недостаточности питания межпозвоночных дисков и коленных суставов, к их обезвоживанию и деформации из-за неправильного распределения статической нагрузки.

Если проще, сидим на жопе или даже стоим у станка по 8-10 часов в статической позе много лет. Костная и хрящевая ткань разрушается, происходят наросты и расстояние между косточками в суставах уменьшается, еще сильнее создавая трущий эффект и воспаление.

Далее с «сухими» суставами и позвонками, замотивированный по весне адепт врывается в мир ЗОЖа и дает нагрузку на свои суставы.

Что происходит с подшипником, в котором нет смазки, да он еще и частично разрушен? Моментальная кара, через пару тренировочных экзекуций.

Приходим к врачу, и он моментально запрещает любые нагрузки. То, что есть лекарство, запрещается. Все, можете сразу откладывать деньги на ямку за городом 2 на 2. Дальше в вашей жизни половых подвигов и приключений не предвидится.

**Поэтому медленно и аккуратно, но постоянно и неумолимо наращиваем интенсивность. БЕЗ рекордов, но и без халтуры. Штанга должна быть всегда тяжелой.**

## **О жиросягивающих тренировках:**

**Жиросягивающих тренировок нет.** Тренировка направлена на получение определенных навыков и состояний, а **расход энергии — это побочный эффект.**

Поэтому стоит выбрать себе вид нагрузки, во-первых, с самым выраженным эффектом жиросягивания, во-вторых, который вы будете любить, долго и возможно взаимно, хотя, жиробасы, мало что любят, когда речь идет про физическую активность, но стерпится слубится, епта. Я проверил.

**Любая физическая активность ТРАТИТ энергию и это не подкожный жир,** как бы сильно мы этого не хотели. Нет такого заклинания в Хогвартсе.

В момент любой физической нагрузки, вы тратите либо мышечные триглицериды, либо гликоген, **хотя фактически и то и другое одновременно**, жир на заднице никто терзать не будет, только потому что вы так захотели.

При отрицательной калорийности на восстановление энергетических запасов, организм **будет тратить подкожный жир**, либо глюкозу, которая может поступать с бабушкиными ватрушками, тазиком гречки или самым дорогим и продвинутым, экстрем-Шок-Павэр спортивным питанием - эффективность у всех равнозначная или как говорил мой трудовик, одно херственная.

**Ура! Мы встретили фразу: ТРАТИТЬ ПОДКОЖНЫЙ ЖИР!**

Так это и работает при дефиците калорий, ребалансировка энергии будет происходить за счет резервного жира в самом крайнем варианте, когда энергию уже взять не откуда, без потери функциональности внутренних систем организма.

## **Силовая тренировка — это не похудеть, это:**

- Восстановление активной клеточной массы.
- Укрепление суставно-связочного аппарата.
- Стимуляция выброса эндогенных гормонов, они же **ЛИПОЛИТИЧЕСКИЕ.**
- и т.д.

— это до 30-ти все весело и задорно, наш организм на пожизненной гарантии от производителя и простит любое сальто-мортале лицом в асфальт или нижний брейк-дэнц у тещи на похоронах.

После первых 30-ти детских годиков, наступает время внепланового ТО. Если ты не позаботишься о себе преждевременно и самостоятельно, о тебе всегда позаботятся нежные руки проктолога и не дай бог на бюджетной основе. Я проверил, опять, приятного мало.

**Все что касается жиросягивания это Диета и Санкции.**

## **В ПОИСКАХ САМОЙ ЭФФЕКТИВНОЙ ПРОГРАММЫ**

Что сейчас самое популярное? БЕГ, Кроссфит и групповое Мракобесие!

Все дорожки в спортзале под завязку забиты, наивными пельмешками, смешно и грустно одновременно.

Самое важно в жиросжигании это расход ккал, его можно создать двумя способами:  
**ТРАТЬ БОЛЬШЕ + ПОТРЕБЛЯТЬ МЕНЬШЕ.**

**Для тратить подойдет любой вид физической активности**, под который вы не адаптированы: рубить дрова, онанировать ногой, ходить на дорожке, стоять в очереди на почту или любой вид спорта, НО! Всегда приходит адаптация.

Например, ваш расход ккал на дорожке будет 1,7 от расхода на диване.



Чем больше вы ходите – тем сильнее ваша адаптация и ваш расход будет выглядеть так 1.6 – 1.5 – 1.4 - 1.3 - 1.2 ... ваше тело будет эффективней расходовать энергию и адаптироваться, а нам это никуда не впилось.

У всех Марафонцев после марафона есть два пути – обратно пузико или каждый день бегать 10км, только чтобы оставаться на месте. АДАПТАЦИЯ!

**Между ходьбой на дорожке и перебежками от туалета до рабочего стола НЕТ РАЗНИЦЫ в эффективности.** Организму безразлично, как вы тратите ккал, идете по дорожке или идете пешком домой или на дорожку в спортзал. Эффективность одна и та же.

**Сидеть на ЖОПЕ по 10-12 часов в сутки, а потом ходить 1 час на беговой дорожке в спорт зале. Это как дрочить в самом дорогом публично доме на фотки Николая Валуева за деньги!**

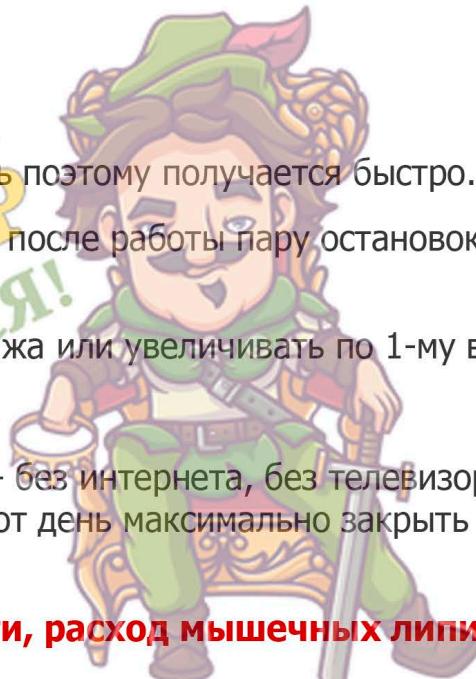
Возможно весело, а смысл?

Вы можете ходить и бегать, плавать и прыгать, вот только какой смысл терять время, когда обычная бытовая активность дает такой же результат. Вот вам пара советов:

1. Вместо того, чтобы сидеть на жопе между подходами и упражнениями – **ХОДИТЕ! За тренировку я нахоживаю 7000 шагов.** Я тупо хожу вокруг тренажера, одновременно охраняя от других посетителей и нахаживая шаги. В итоге у меня и кардио и силовая в то время, как у обычных пухляшь чего-то одно и то, на пол шишечки.
2. **ГАЛАВНОЕ это бытовая активность.** В ней расход ккал выше в 3-5 раз за сутки, поэтому больше двигаемся в течении дня.

**БЫТАВАЯ АКТИВНОСТЬ должна быть ОСОЗНАННОЙ т.к. ваш организм ее автоматически урезает.**

**Вот мои примеры:**



1. На работу иду пешком, боюсь опоздать поэтому получается быстро.
2. Если до работы далеко, можно пройти после работы пару остановок и при любом удобном случае ходить пешком.
3. Не пользоваться лифтом до своего этажа или увеличивать по 1-му в неделю.
4. Выходные — это день без автомобиля.
5. Один день в неделю - "День глухаря" - без интернета, без телевизора и прочего, что не дает нам двигаться, в этот день максимально закрыть все свои дела, в которых надо побегать.

**6. Прогулка на ночь - освежить мозги, расход мышечных липидов.**

7. Менять маршруты, к которым привык, лечит депрессию и развивает нейронные связи.

8. Раз в неделю в баню\сауну\инфракрасную кабинку\спортивный массаж

**9. Выполнять любую физическую - силовую работу самостоятельно, где только возможно.**

10. Гулять с ребенком, с женой, каждую неделю планирую что-то не понятное и не изведенное, то по стенкам полазить то в трубе полетать. Для этого можно подписаться на различные купонные сайты со скидками и при любой бешенной скидке дёшево и сердито оттягиваться.



**ТЫ САМОСТОЯТЕЛЬНО тащишь свои упитанные булки на встречу приключениям и это ни хрена не весело и не легко В МОМЕНТА, счастье приходит потом, а иногда и не приходит вовсе.**

Но я знаю одно, чтобы чувствовать ЖИЗНЬ, надо всегда УСТАВАТЬ. Потому что, когда усталость пройдет, останутся эмоции.

**Это единственное что в итоге будет важным.** Ни деньги, ни люди, ни результаты, ни достижения, а только эмоции, которые они принесли.

**Вы никогда не будете сожалеть** о том, что уставали в путешествиях, тратили деньги на адреналин, мало спали и совершили ошибки, получая новый опыт. В конце люди сожалеют только о том, что они этого не делали.

Сами придумайте пару действий, новых, которые будете выполнять дополнительно и ежесуточно. **Планируйте свою жизнь БЕЗ ПАУЗ!**

### **Программа для самых тяжеленьких**

Если ваш вес зашкаливает, то ваша цель - снизить количество жирных кислот в крови, чтобы организм начал использовать подкожный жир, а не поглощаемый.

- 1. Бытовая активность и 2 раза в стуки по 40 мин прогулки!** Лучше утром и вечером. Во время прогулки вы будете использовать мышечный жир, его хватает примерно на 40-50мин, затем он будет восстанавливаться из жира в вашей крови.
2. Из силовой программы делаем только то, что не вызывает болевых ощущений. Остальные по мере снижения собственного веса пробуйте без дополнительного отягощения.
3. Главное выполнить рекомендации по питанию и бытовой нагрузке. Прогулки + не менее 10тыс. шагов в сутки.

## **НАЧАЛЬНЫЙ УРОВЕНЬ FULLBODY:**

Оптимальная частота тренировочной программы - 4 раза в неделю, с нагрузкой на каждую мышечную группу дважды в неделю.

Такая схема, самая эффективная и в плане гипертрофии, восстановления ЦНС и липолиза. Но у нас с вами есть нюансы, как мы выстраиваем свой распорядок дня и недели, поэтому я дам ТРИ варианта тренировочной схемы.

### **Тренировка на 2 раза в неделю**

План минимум для самых измученных нарзаном и занятых по 27 часов в сутки.

Это чуть лучше, чем мастурбация и леж лежа, но хуже, чем ПОЛНОЦЕННЫЙ тренинг, естественно все варианты проверил и протестировал на себе, всеми руками.

**Это всегда круговая тренировка на ВСЕ ТЕЛО (FULL-BODY).** Надо загрузить ВСЕ крупные мышечные группы для метаболического стресса и воздействия на гипоталамус, который заставит гипофиз обеспечивать нас анаболическими, они же липолитические гормонами:

Соматотропный гормон, адренокортикотропин, тиреотропин, адреналин, норадреналин, кортизол, Лютенизирующий и фолликулостимулирующий, которые кошмарят наши гонады, а это тестостерон для мальчиков и эстроген для девочек и смотри не перепутай!

У ВСЕХ новичков явное недоверие из-за простоты данной схемы, но сейчас сотня исследований доказывающая эффективность **FULL-BODY** для новичков и для людей, которые хотят быстро войти в тренировочный режим.

**АКЦЕНТ НА ТЕХНИКЕ ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ и на СИЛОВОМ ПРОГРЕССЕ** (увеличение весов).



Вот об этом я говорил. Когда человек в обычной жизни адаптирован на высокие нагрузки, а в спортзале устраивает юморину в стиле Петросян и Паралич.

Я понимаю, что хочется заморачиваться со временем отдыха, количеством ВСАА и суперсетами, мучить кроссоверы и супинировать ротаторы, это все конечно замечательно, но делая подъемы на бицепс всеми частями тела, от ушей до простаты, всем кроме бицепсов - не комильфо. Поверьте, старому солдату, со вторым разрядом по поеданию хинкали.



Тренировочных схем и методов компиляции упражнений, как я уже и озвучивал, чуть больше ахулиарда, если уточнить, то 50! нет это не восклицательный знак, это факториал, поэтому вот вам основа из моего воспаленного сознания, эффективная, как совковая лопата весной в деревне и Имодиум в отпуске на югах.

Вы, естественно, можете на своих тренировках использовать все, что нынче в моде, ни УК РФ, ни Конституция не запрещают вам тянуть штангу в стиле "срущей собаки", подтягиваться, раскачиваясь, как Тарзан пубертатного возраста this is кроссфит детка.



Прыгать 500 берпи и стоять в планке, пока глисты не сменят место жительства. Вы свободны в выражении своей творческой изюминки, но давайте сегодня поработаем на результат, а не на публику и ЭГО.

## РАЗМИНКА ВСЕГДА ОБЯЗАТЕЛЬНА!

Просто поверьте на слово. Основные травмы человек получает не тогда, когда он начинает тренироваться, а тогда, когда слишком уверен в себе и в основном это происходит на начальных весах. Так что всегда разминайтесь!

**ВСЕ вопросы решаются через моторику. В начале сделай, потом еще раз сделай, а потом спроси.**

**ТРЕНИРОВКУ в ПЕРИОД АДАПТАЦИИ делают ВСЕ! И Мужчины, и Женщины и Другие представители ЛГБТ сообщества.**

**Для начала я распишу схему, затем с видео примерами:**

**БЛОК - 1:** 3 круга по 20(15) повторений для всех упражнений. Выполняете упражнение друг за другом, с отдыхом между ними 60-90 секунд. Для продвинутых можно увеличить ДО 5 кругов, но не более!

Когда выполните ВСЕ 8 упражнений по порядку — это будет первый круг, отдыхаем 3-5 мин - и делаем следующий.

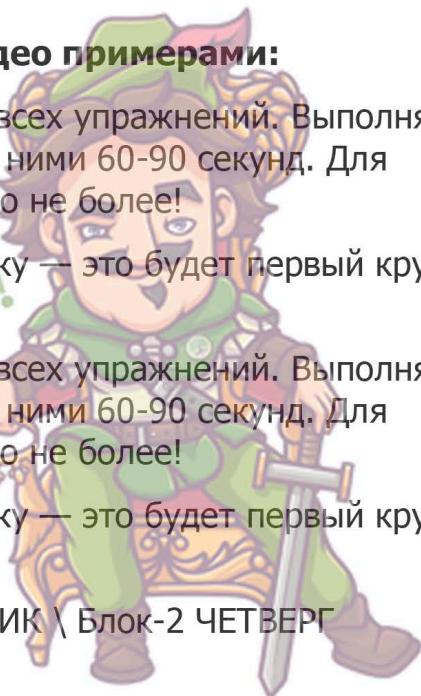
**БЛОК - 2:** 3 круга по 20(15) повторений для всех упражнений. Выполняете упражнение друг за другом, с отдыхом между ними 60-90 секунд. Для продвинутых можно увеличить ДО 5 кругов, но не более!

Когда выполните ВСЕ 8 упражнений по порядку — это будет первый круг, отдыхаем 3-5 мин - и делаем следующий.

Блоки лучше чередовать: Блок-1 ПОНЕДЕЛЬНИК \ Блок-2 ЧЕТВЕРГ

**Неделя 1 и 2 – по 20 повторений**

**Неделя 3 и 4 – по 15 повторений**



## БЛОК - 1

**Разминка 3 уровня! (обязательна ВСЕГДА)**

1. Ноги - Приседания
  2. Спина - Тяга штанги в наклоне обратным хватом
  3. Грудные - Жим штанги лежа на горизонтальной скамье
  4. Ноги - Жим платформы ногами
  5. Спина - Подтягивания обратным хватом на перекладине или гравитроне.
- Либо тяга вертикального блока (хаммера) перед собой.

6. Плечи - Жим гантелей стоя (армейский жим)
7. Трицепсы - Жим узким хватом
8. Скручивания

## БЛОК - 2

- **Разминка 3 уровня! (обязательна ВСЕГДА)**
  1. Ноги - Выпады
  2. Спина - Тяга горизонтального блока к поясу
  3. Грудные - Жим гантелей под углом 30 градусов
  4. Ноги -
    - Дамы: Мертвая Тяга
    - Юноши: Разгибание Ног
- 5. Спина - Тяга вертикального блока, узкой рукояткой, перед собой.
- 6. Плечи - Разведение через стороны
- 7. Трицепсы - Отжимания на брусьях или от скамьи с обратной постановкой рук
- 8. Бицепс - подъем штанги на бицепс стоя.

Теперь подробнее...

## БЛОК - 1

- **Разминка 3 уровня! (обязательна ВСЕГДА)**

Смотреть на YouTube: <https://youtu.be/0qhvu59LkW0>

### 1. Ноги – Приседания (Вставания)

#### **ВАЖНАЯ ТЕОРИЯ: Анатомия Приседаний! (кликая)**

Первые разогрев очные подходы, вы можете выполнять приседания не со штангой, а с блином или гирей в руках.

При выполнении в такой манере, ваш корпус будет ВСЕГДА заваливать вперед, и вы интуитивно будете отводить тазобедренный назад, чтобы не завалиться, так формируется техника приседаний. Последние подходы можно добить штангой, но крайне важно разогреть спину.

Как научится отводить тазобедренный: <https://youtu.be/ULD3MHqt2Mg>

## **ЖЕНСКАЯ ВЕРСИЯ ПРИСЕДАНИЙ**

**Смотреть на YouTube:** <https://youtu.be/Bjr2soKbtgw>

## **МУЖСКАЯ ВЕРСИЯ ПРИСЕДАНИЙ**

**Смотреть на YouTube:** <https://youtu.be/I8B5cSjiTao>

Очень просто отличие, дамы сильнее отводят таз назад. По опыту, достаточно просто МАКСИМАЛЬНО глубоко садиться, чтобы задействовать ВСЕ мышцы и лучше воздействовать на гипертрофию.

## **ГЛАВНЫЕ ВОПРОС ВСЕХ НОВИЧКОВ: МОЖНО ЛИ ВЫВОДИТЬ КОЛЕНЫ ЗА НОСКИ? **МОЖНО!****

Почему возникла рекомендация не выводить? Все просто, тем самым тренер ограничивает амплитуду движения и вес отягощения снижая вероятность травмы, но с точки зрения физиологии это неправильно, при дальнейшем увеличении весов создается дисбаланс в коленных суставах (читайте статью).

## **2. Спина - Тяга штанги в наклоне обратным хватом**

(тяга в хаммере или в горизонтальном тренажере, если есть проблемы с поясницей)

**(на видео хват классический, просто возьмитесь наоборот)**

**Смотреть на YouTube:** <https://www.youtube.com/watch?v=cB3ztFmAXnU>

## **3. Грудные - Жим штанги лежа на горизонтальной скамье**

**Смотреть на YouTube:** <https://youtu.be/KqCHwVXtMxk>

## **4. Ноги - Жим платформы ногами**

**Смотреть 1 на YouTube:** <https://youtu.be/lzwyH77jBOU>

**Смотреть 2 на YouTube:** <https://youtu.be/lzwyH77jBOU>

**Внимание в ролике оговорка: (наоборот сказал)**

Рекомендую в самом начале стандартную Постановку ног (последний рисунок), главное, чтобы было удобно без дискомфорта и болевых ощущений.

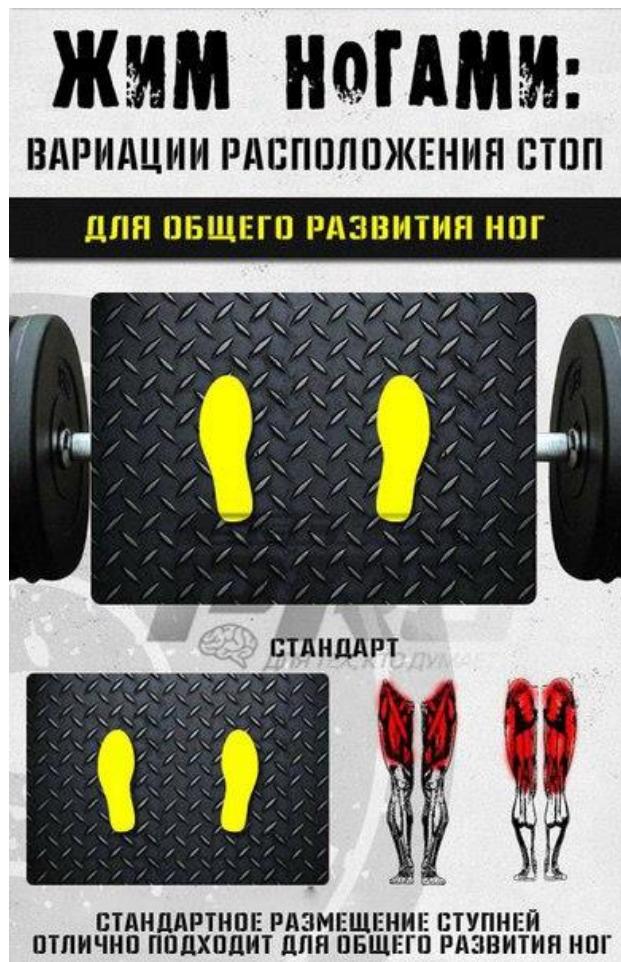
ЗАТЕМ, со временем попробуйте вот такой вариант:

**ДАМЫ:** Ставьте ноги чуть выше середины и чуть шире ширины плеч. Это создаст акцент на заднюю поверхность и ягодицы, однако, только в том случае, если вы уже научились чувствовать свои мышечные группы.

**КАВАЛЕРЫ:** тупо в середину на ширине плеч. На парьтесь с акцентами.

ЭМГ-исследование (Электромиография) показало, что активация мышц при различной постановке ног в жиме отличается незначительно. Так что, учитывая вес, без заморочек, колени будут целее.





**И НЕ ВЗДУМАЙТЕ КРУТИТЬ СТОПЫ И ТВОРИТЬ ДИЧЬ С РАЗНОЙ ПОСТАНОВКОЙ И ПОЛОЖЕНИЕМ БЕДЕР, как это сейчас модно.**

## 5. Спина - Подтягивания обратным хватом на перекладине или гравитроне.

- Либо тяга вертикального блока (хаммера) перед собой.

Смотреть на YouTube: <https://youtu.be/Ge-8geFxW3E>

- Либо тяга вертикального блока (хаммера) перед собой.

Смотреть на YouTube: <https://www.youtube.com/watch?v=CbhHprvNMBg>

## **6. Плечи - Жим гантелей стоя (армейский жим)**

Смотреть на YouTube: <https://youtu.be/UUdKpGSQgmc>

## **7. Трицепсы - Жим узким хватом**

Смотреть на YouTube: <https://youtu.be/jVx0VR0kgYM>

## **8. Скручивания**

Посмотрите Обучающий Урок с основными ошибками и моментами:

<https://youtu.be/JWG4ZRvS8n8>

# **БЛОК – 2**

- **Разминка 3 уровня! (обязательна ВСЕГДА)**

## **1. Ноги – Выпады**

Смотреть на YouTube: <https://youtu.be/jAX69X9Lr1c>

## **2. Спина - Тяга горизонтального блока к поясу**

Смотреть на YouTube: <https://www.youtube.com/watch?v=p5WfF9p3zRQ>

## **3. Грудные - Жим гантелей под углом 30 градусов**

Смотреть на YouTube: <https://youtu.be/xwtaHancCQc>

## **4. Ноги -**

- Дамы: Мертвая Тяга

Смотреть на YouTube: <https://www.youtube.com/watch?v=jFC-wlcUgok>

- Юноши: Разгибание Ног

Смотреть на YouTube: <https://youtu.be/1XeWakgvigw>

## **5. Спина - Тяга вертикального блока, узкой рукоятью перед собой.**

Смотреть на YouTube: <https://youtu.be/QHlcYxtJE8k>

## **6. Плечи - Разведение через стороны**

Смотреть на YouTube: <https://youtu.be/jdpjpEM8bSc>

## **7. Трицепсы - Отжимания на брусьях** или от скамьи с обратной постановкой рук

Смотреть на YouTube 1: <https://youtu.be/L8mD7HI0bHE>

Смотреть на YouTube 2: [https://www.youtube.com/watch?v=ZBuKQ\\_208yI&t=480s](https://www.youtube.com/watch?v=ZBuKQ_208yI&t=480s)

Отжимания от скамьи:

Смотреть на YouTube: <https://youtu.be/1ScluccxBH0>

## **8. Подъем ног на перекладине или лежа**

[https://youtu.be/ETMhr\\_T5bbs](https://youtu.be/ETMhr_T5bbs)

**НАЧАЛЬНЫЙ УРОВЕНЬ FULLBODY:**

**ТРЕНИРОВКИ 3-4 РАЗА В НЕДЕЛЮ.**

**РЕКОМЕНДУЮ 4 ТРЕНИРОВКИ В НЕДЕЛЮ!**

Мой любимый вариант 4 тренировки в неделю. Максимально эффективный и не обременительный.

Он на столько очевидный, что я до сих пор не понимаю, почему никто не использует его, а потом удивляются, как так быстро результаты растут, как грибы после радиоактивного дождя.

**Мышцы прокачиваются 1.5-2 раза в неделю, под разными углами, с воздействием на разные мышечные волокна, сложнее проходит адаптация, быстрее происходит восстановление.**

Тренировка состоит из ЧЕТЫРЕХ Блоков.

**ВАРИАНТ -1: ТРИ тренировки в неделю:**

Пн - Блок 1

Вт - отдых

Ср - Блок 2

Чт - отдых  
Пт - Блок 3  
Сб - отдых  
Вс - отдых  
Пн - Блок 4  
Вт - Отдых  
Ср - Блок - 1  
Чт - отдых  
Пт - Блок -2  
и т.д.

также вы можете сместить дни не ПН-СР-Пт, а ВТ-ЧТ-Сб.

#### **(РЕКОМЕНДУЮ) ВАРИАНТ -2: ЧЕТЫРЕ тренировки в неделю:**

Пн - Блок 1  
Вт - Блок 2  
Ср - отдых  
Чт - Блок 3  
Пт - отдых  
Сб - Блок 4  
Вс - отдых

Упражнения выполняем кругами. Максимум 5 кругов. На первой тренировке выполните 1-2 круга, затем каждую тренировку прибавляйте. Минимум 3 круга.

**ЧТО ДЕЛАТЬ ЕСЛИ КРУГАМИ НЕ ПОЛУЧАЕТСЯ?** НАРОДУ ТЬМА, ОЧЕРЕДЬ К ТРЕНАЖЕРАМ! Выполняем упражнения по порядку, стандартными подходами: 2 разогревочных + 1 переходной + 2 рабочих.

#### **Мой любимый метод ускорить тренировку ФулБАди и повысить эффективность.**

Выберите связку из двух упражнений, которые не пересекаются в нагрузке.

Например: Приседания + Жим гантелей, а вот Выпады здесь уже не подойдут т.к. гантели вы держите руками, утомляя их и потом надо будет также упражнение делать руками. Спасет только вариант выпадов со штангой на плечах.

Еще Пример, Выпады + Скручивания. А вот, например Жим лежа и Разведения тоже не подойдут т.к. в двух упражнениях задействованы одни и те же дельтовидные пучки.

Если сейчас сложно понять данный принцип, просто смотрите, чтобы мышцы были далеко друг от друга, как политика от народа.

## **БЕРЕМ ПАРУ и выполняем попеременно.**

Присели один подход – Покачали пресс один подход, отдохнули, повторили.  
Присели – покачали пресс, отдохнули. Просто выполняем попеременно.

Причем отдых между связками будет восстанавливать дыхание, а вот мышцы будут восстанавливаться УЖЕ в момент выполнения упражнений.

Например, ноги будут отдыхать БОЛЬШЕ в данной связке, чем если бы вы делали простые подходы подряд на ноги. В итоге – отдых у мышц больше, работы вы сделаете больше, калорий потратите больше и механический и метаболический стресс сильнее, а тренировка БЫСТРЕЕ. ВСЕ счастливы! При этом эффективность не страдает, а только растет.

**НЕДЕЛИ 1 и 2 по 20 повторений!**

**НЕДЕЛИ 3 и 4 по 15 повторений.**

**Естественно, ВЕС должен быть увеличен при снижении количества повторений!**

## **БЛОК - 1**

- Разминка 3 уровня! (обязательна ВСЕГДА)**

1. Ноги - Приседания
2. Плечи - Жим гантелей стоя (армейский жим)
3. Ноги - Выпады
4. Тяга штанги к подбородку
5. Икры - Подъем на носки (если ИКРЫ большие, можно пропустить)
6. Скручивания

## **БЛОК - 2**

- Разминка 3 уровня! (обязательна ВСЕГДА)**

1. Спина - Тяга штанги в наклоне обратным хватом
2. Грудные - Жим штанги на горизонтальной скамье
3. Спина - Подтягивания обратным хватом на перекладине или гравитроне.  
(Либо тяга вертикального блока (хаммера) перед собой - широкая рукоять.)
4. Жим гантелей под углом 30 градусов
5. Подъем штанги на бицепс
6. Трицепс - Разгибание руки в наклоне

## **БЛОК - 3**

- Разминка 3 уровня! (обязательна ВСЕГДА)**

1. Ноги - Жим платформы
2. Плечи - Разведение через стороны
3. НОГИ
  - Дамы: Мертвая Тяга
  - Юноши: Разгибание Ног
4. Плечи - Тяга с верхнего блока к подбородку
5. Икры - Сидя (если ИКРЫ большие, можно пропустить)
6. Книжка

## **БЛОК - 4**

1. СПИНА - Тяга вертикального блока перед собой - узкая рукоятка
2. ГРУДЬ\ТРИЦЕПС - Жим Узким Хватом
3. СПИНА - Тяга горизонтального блока - узкая рукоятка
4. Отжимания от пола
5. Отжимания на брусьях или от скамьи с обратной постановкой рук
6. Подъем гантелей на бицепс стоя

ВИДЕО-Уроки с упражнениями, которые повторяются, я указывать не буду, просто посмотрите выше на страничке.

### **САМОЕ ВАЖНОЕ:**

**Увеличение силовых показателей при соблюдении техники выполнения упражнений.**

### **ТЯГА ШТАНГИ К ПОДБОРОДКУ**

*Смотреть на YouTube: <https://youtu.be/Y9x7blBNwJo>*

### **Икры - Подъем на носки**

*Смотреть на YouTube: [https://youtu.be/ctFg8kLDp\\_w](https://youtu.be/ctFg8kLDp_w)*

## **РАЗГИБАНИЕ РУК В НАКЛОНЕ**

**Смотреть на YouTube:** <https://www.youtube.com/watch?v=gt0Sz26hOCM>

## **ПРОТЯЖКА (ТЯГА) с ВЕРХНЕГО БЛОКА К ПОДБОРОДКУ**

**Смотреть на YouTube:** <https://youtu.be/3PSCarDlz6A>

**Смотреть на YouTube:** <https://youtu.be/We1g2CnoVOY>

## **КНИЖКА**

**Смотреть на YouTube:** [https://youtu.be/WiZGHz\\_4was](https://youtu.be/WiZGHz_4was)

## **ЖИМ УЗКИМ ХВАТОМ**

**Смотреть на YouTube:** <https://youtu.be/jVx0VR0kgYM>

## **ОТЖИМАНИЕ ОТ ПОЛА**

**Смотреть на YouTube:** <https://youtu.be/oW9GfQuhSVE>

## **ПОДЪЕМ ГАНТЕЛЕЙ СТОЯ НА БИЦЕПС**

**Смотреть на YouTube:** <https://www.youtube.com/watch?v=XmdwNgtnMWU>

## **ВАРИАНТ ПРИ ПРОБЛЕМАХ СО СПИНОЙ!**

Все условия и параметры, абсолютно такие же, только упражнения разные.

**Смысл:** избегать осевой и вертикальной нагрузки на поясничный столб т.е. чтобы сверху не давило и в наклоне нагрузки на поясницу не было.

### **БЛОК -1**

1. Жим платформы ногами
2. Выпрямление ног для М и сгибание ног для Ж
3. Тяга вертикального блока сидя
4. Тяга горизонтального блока сидя
5. Жим штанги лежа
6. Жим гантелей стоя (корпусом не "играть", без читинга, стоим прямо- работаем только руками)

**- В конце каждой тренировки упражнения для спины:**

**Часть первая:** [КАК ИЗБАВИТСЯ ОТ БОЛЕЙ В СПИНЕ](#)

## **Часть вторая: [КАК ИЗБАВИТСЯ ОТ БОЛЕЙ В СПИНЕ](#)**

ЕЩЕ польза про сорванную СПИНУ: <https://youtu.be/prtok9hdOWw>

## **БЛОК-2**

### **1. Приседания в ножницы с гантелями или статические выпады (стоя на месте)**

*Смотреть на YouTube:* <https://www.youtube.com/watch?v=jAX69X9Lr1c>

*Смотреть на YouTube:* [https://www.youtube.com/watch?v=e4hYztsv0\\_U](https://www.youtube.com/watch?v=e4hYztsv0_U)

**ПРИСЕДАНИЯ С ГАНТЕЛЬЮ МЕЖДУ НОГ,** также ее можно крепить на пояс ремнем.

*Смотреть на YouTube:* <https://youtu.be/lXrl60rgm4U>

### **2. Подъем на носки стоя.**

### **3. Т-тяга или тяга в хамере сидя или тяга гантели одной рукой с упором колена**

<https://www.youtube.com/watch?v=OALB21WhghY>

<https://www.youtube.com/watch?v=ipldDlIVcm4>

[https://www.youtube.com/watch?v=MCi1n7Y0\\_3Y](https://www.youtube.com/watch?v=MCi1n7Y0_3Y)

### **4. Подтягивание или тяга вертикального блока обратным хватом**

### **5. Жим узким хватом лежа**

### **6. Подъем штанги на бицепс**

### **- В конце каждой тренировки упражнения для спины:**

**Часть первая: [КАК ИЗБАВИТСЯ ОТ БОЛЕЙ В СПИНЕ](#)**

**Часть вторая: [КАК ИЗБАВИТСЯ ОТ БОЛЕЙ В СПИНЕ](#)**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ УРОКИ:**

**ЕСЛИ ВЫ НЕ СМОТРЕЛИ ИХ – СМОТРЕТЬ  
ОБЯЗАТЕЛЬНО!**

**ПЕРВАЯ ТРЕНИРОВКА ЖИРОБАСА (ПОЛНАЯ ВЕРСИЯ) 1час 47 мин!!!**

*Смотреть на YouTube: <https://www.youtube.com/watch?v=LgGvMHnVIIw>*

**ВТОРАЯ ТРЕНИРОВКА ЖИРОБАСА:**

*Смотреть на YouTube: <https://www.youtube.com/watch?v=wiNjufd5w6E>*

И напоследок:

**НИКАКОГО КАРДИО!**



**ТАКЖЕ НЕ ЗАБЫВАЕМ**



До связи. Брин.