

Комплекс упражнений №1 для Артёма на массу



Метод выполнения: отдельно, суперсеты

Учитывающиеся заболевания: спина (поясница). болевой синдром на упражнениях развод гантелей лёжа, бабочка /развод в тренажёре эти упражнения из-за боли не могу делать вообще

Инвентарь: без ограничений

Доп. опции: 2-х нед. цикл

Период выполнения: примерно 3-4 месяцев

1 НЕДЕЛЯ							
Тренировка 1 Грудь, спина и пресс	1 неделя	3 неделя	5 неделя	7 неделя	9 неделя	11 неделя	13 неделя
<u>Разминка</u> 5-10 мин							
 <u>Жим лёжа под углом вверх в смите</u> 3-4x8-12							
 <u>Подтягивания широким хватом в гравитроне</u> 3x10-15							
 <u>Сведение рук в кроссовере с верхнего блока</u> 3x10-15							
 <u>Тяга одной гантели в наклоне</u> 3x10-15							
 <u>Тяга с верхнего блока на заднюю дельту</u> 3-4x10-15							
 <u>Шраги в смите стоя</u> 3-4x10-15							
 <u>Подъём ног в упоре</u> 3x12-20							
<u>Заминка</u> 2-5 минут							
Тренировка 2 Ноги и ягодицы	1 неделя	3 неделя	5 неделя	7 неделя	9 неделя	11 неделя	13 неделя
<u>Разминка</u> 5-10 мин							
 <u>Приседания в ГАКК-тренажёре</u> 3-4x10-15							


 Выпады со штангой в смите 3-4x8-12							
 Жим ногами 3x10-15							
 Гиперэкстензия 3x10-15							
 Разгибание ног в тренажёре 3x12-20							
 Сгибание ног в тренажёре лёжа 3x12-20							
Заминка 2-5 минут							
Тренировка 3 Плечи и пресс	1 неделя	3 неделя	5 неделя	7 неделя	9 неделя	11 неделя	13 неделя
Разминка 5-10 мин							
 Жим сидя с груди в смите 4x8-15							
 Махи в стороны в кроссовере 3x10-15							
 Махи перед собой в кроссовере 3x10-15							
 Протяжка со штангой стоя 3x10-15							
 Жим сидя из-за головы в смите 3x10-15							
 Скручивания на тренажёре 3x15-20							
Заминка 2-5 минут							
Тренировка 4 Руки	1 неделя	3 неделя	5 неделя	7 неделя	9 неделя	11 неделя	13 неделя
Разминка 5-10 мин							

	<u>Подтягивания обратным хватом</u> 3x10-15							
	<u>Жим штанги лёжа узким хватом</u> 3x8-12							
	<u>Сгибание рук с гантелями сидя под углом</u> 3x10-15							
	<u>Разгибание рук с верхнего блока</u> 3x10-15							
	<u>Сгибание рук с гантелями «молот»</u> 3x10-15							
	<u>Французский жим с гантелями лёжа</u> 3x10-15							
 	<u>Разгибание запястий сидя со штангой</u> 3x10-15 <u>Сгибание запястий сидя со штангой</u> 3x10-15							
<u>Заминка</u> 2-5 минут								

2 НЕДЕЛЯ

Тренировка 1 Грудь, спина и пресс	2 неделя	4 неделя	6 неделя	8 неделя	10 неделя	12 неделя	14 неделя
<u>Разминка</u> 5-10 мин							
							
<u>Жим штанги лёжа под углом вверх</u> 3-4x8-12							
							
<u>Подтягивания параллельным хватом</u> 3x10-15							
							
<u>Сведение рук с нижнего блока</u> 3x10-15							

	Махи гантелями в стороны 3x10-15							
	Махи гантелями перед собой 3x10-15							
	Протяжка со штангой стоя 3x10-15							
	Жим штанги из-за головы сидя 3x10-15							
	Скручивания лёжа на полу 3x15-20							
Заминка 2-5 минут								
Тренировка 4 Руки		2 неделя	4 неделя	6 неделя	8 неделя	10 неделя	12 неделя	14 неделя
Разминка 5-10 мин								
	Тяга к груди с верхнего блока обратным хватом 3x10-15							
	Отжимания от брусьев в гавитроне 3x10-15							
	Сгибание рук со штангой стоя 3x10-15							
	Французский жим в тренажёре 3x10-15							
	Сгибание рук в тренажёре 3x10-15							
	Французский жим со штангой лёжа 3x10-15							
	Разгибание запястий сидя со штангой 3x10-15							

	Сгибание запястий сидя со штангой 3x10-15						
Заминка 2-5 минут							

ИНСТРУКЦИИ

1. Часть упражнений делаете суперсетами, а часть – отдельно. Суперсет, это когда вы делаете по одному подходу от 2-х соседних упражнений (в одной ячейке и бежевым цветом) без отдыха. Затем отдыхаете 3 минуты и повторяете всё заново. И так, пока не сделаете 3 таких подхода в данной паре упражнений. Потом идёте дальше. Отдых между суперсетами – примерно 3 минуты. Отдых между обычными подходами примерно 2-3 мин. В зависимости от тяжести подхода и упражнения.
2. Подходы указаны без учёта разминки (только рабочие). Но разминка нужна только в базовых упражнениях.
3. Дни недели для тренировок лучше выбирать такие, чтобы заниматься равномерно. Например: ПН-ВТ-ЧТ-СБ. ПН-СР-ПТ-ВС.
4. Все упражнения, которые делаются в начале одной рукой или ногой - нужно начинать делать с более слабой руки или ноги. И количество повторений в них указано на одну сторону.
5. В начале и в конце каждой тренировки **обязательно** висите на перекладине 15-20 секунд, полностью расслабив спину. Это нужно чтобы растянуть позвонки. Если какие-то упражнения будут вызывать боль в спине, то я их заменю.
6. Веса берите такие, чтобы последние повторения давались с трудом.
7. Какой спортпит я бы вам посоветовал. Принимать его не обязательно, но с ним эффект будет выше. Варианты указаны просто для примера.

Сывороточный протеин



[Protein Power от BioTech](#)



[Golden Whey от Maxler](#)



[Trophix от Syntrex](#)

Креатин моногидрат

		<u>100%</u> <u>Creatine</u> <u>Monohydrate</u> <u>от BioTech</u>			<u>Creatine</u> <u>Monohydrate</u> <u>от Maxler</u>		<u>Creatine</u> <u>от</u> <u>Dymatize</u>
---	--	---	--	--	---	--	---

Когда и сколько пить протеина – указано у вас в диете ниже. Если не будете пить протеин, тогда надо его заменить какой-либо высокобелковой пищей, чтобы сохранить общее количество ккал и БЖУ за сутки. Креатин принимать 2 раза в день по 5 грамм. Утром и вечером. Если будете пить протеин, то удобнее креатин просто добавлять в протеиновый коктейль.

8. Если будут вопросы – пишите обязательно. Если какие-то упражнения делать не сможете – замену.