

Комплекс упражнений №3 для Светланы на массу



Метод выполнения: отдельно, суперсеты


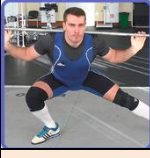




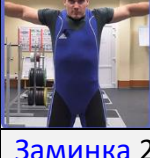
Учитываемые заболевания: сколиоз. Добавить на широчайшие

Инвентарь: нет машины смита





Доп. опции: изменение количества подходов и повторений. Добавление плана в дневник.

Период выполнения: примерно 2 месяца

ПЛАН ТРЕНИРОВОК

Тренировка 1 Ягодицы, ноги, плечи	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	5 неделя	6 неделя	7 неделя
<u>Разминка</u> 5-10 мин							
 <u>Приседания со штангой «сумо» (плие)</u>	1x12 2x11 3x10 4x9	1x15 2x12 3x10 4x8	1x10 2x10 3x10	1x12 2x10 3x9 4x8	1x8 2x8 3x8	1x10 2x10 3x10 4x10	1x15 2x12 3x10 4x8
 <u>Наклоны со штангой на плечах</u>	1x12 2x10 3x10	1x15 2x12 3x10	1x10 2x10 3x10 4x10	1x15 2x14 3x12 4x10	1x12 2x12 3x12	1x12 2x11 3x10 4x9	1x15 2x12 3x12 4x10
 <u>Выпады в бок</u>	1x12 2x11 3x10	1x12 2x12 3x12	1x15 2x15 3x15	1x15 2x12 3x10	1x10 2x10 3x10	1x15 2x15 3x15	1x15 2x12 3x10
 <u>Разгибание ног в тренажёре</u>	1x20 2x15 3x12	1x20 2x15 3x12	1x20 2x18 3x15	1x20 2x20 3x20	1x18 2x16 3x14	1x20 2x18 3x15	1x15 2x14 3x12
 <u>Сгибание ног в тренажёре лёжа</u>	1x20 2x20 3x20	1x18 2x15 3x12	1x20 2x18 3x15	1x18 2x15 3x12	1x20 2x20 3x20	1x20 2x18 3x15	1x15 2x15 3x15
 <u>Жим сидя вверх в тренажёре</u>	1x12 2x12 3x12	1x18 2x15 3x12	1x10 2x10 3x10	1x15 2x15 3x15	1x15 2x12 3x10	1x12 2x11 3x10	1x15 2x15 3x15
 <u>Махи гантелями в наклоне сидя</u>	1x12 2x12 3x12	1x10 2x10 3x10	1x15 2x15 3x15	1x15 2x12 3x10	1x12 2x12 3x12	1x15 2x12 3x10	1x18 2x15 3x12
 <u>Махи гантелями в стороны</u>	1x15 2x12 3x10	1x12 2x12 3x12	1x15 2x15 3x15	1x18 2x15 3x12	1x10 2x10 3x10	1x15 2x15 3x15	1x18 2x15 3x12
<u>Заминка</u> 2-5 минут							
Тренировка 2 Грудь, спина, пресс	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	5 неделя	6 неделя	7 неделя
<u>Разминка</u> 5-10 мин							

	Подтягивания широким хватом в гравитроне	1x12 2x11 3x10	1x12 2x12 3x12	1x15 2x15 3x15	1x15 2x12 3x10	1x10 2x10 3x10	1x15 2x15 3x15	1x15 2x12 3x10
	Тяга Т-грифа в наклоне	1x12 2x12 3x12	1x18 2x15 3x12	1x10 2x10 3x10	1x15 2x15 3x15	1x15 2x12 3x10	1x15 2x15 3x15	1x15 2x12 3x10
	Тяга одной гантели в наклоне	1x12 2x12 3x12	1x10 2x10 3x10	1x15 2x15 3x15	1x15 2x12 3x10	1x12 2x12 3x12	1x15 2x12 3x10	1x18 2x15 3x12
	Тяга к груди с верхнего блока широким хватом	1x20 2x15 3x12	1x20 2x15 3x12	1x20 2x18 3x15	1x20 2x20 3x20	1x18 2x16 3x14	1x20 2x18 3x15	1x15 2x14 3x12
	Пуловер лёжа с гантелями	1x20 2x20 3x20	1x18 2x15 3x12	1x20 2x18 3x15	1x18 2x15 3x12	1x20 2x20 3x20	1x20 2x18 3x15	1x15 2x15 3x15
	Отжимания широким хватом от лавки	1x12 2x10 3x10	1x15 2x12 3x10	1x10 2x10 3x10 4x10	1x15 2x14 3x12 4x10	1x12 2x12 3x12	1x12 2x11 3x10 4x9	1x15 2x12 3x12 4x10
	Жим гантелями лёжа под углом вверх	1x15 2x15 3x15	1x18 2x15 3x12	1x15 2x15 3x15	1x15 2x12 3x10	1x15 2x15 3x15	1x15 2x12 3x10	1x12 2x12 3x12
	Подъём ног в упоре	1 х макс 2 х макс 3 х макс	1 х макс 2 х макс 3 х макс	1 х макс 2 х макс 3 х макс	1 х макс 2 х макс 3 х макс	1 х макс 2 х макс 3 х макс	1 х макс 2 х макс 3 х макс	1 х макс 2 х макс 3 х макс
Заминка 2-5 минут								
Тренировка 3 Ягодицы, ноги, руки, пресс		1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	5 неделя	6 неделя	7 неделя
Разминка 5-10 мин								
	Приседания со штангой на груди	1x20 2x18 3x15	1x20 2x20 3x20	1x20 2x18 3x15 4x12	1x20 2x20 3x20 4x20	1x20 2x18 3x15	1x20 2x18 3x16 4x14	1x15 2x15 3x15 4x15
	Становая тяга на одной ноге в смите	1x12 2x10 3x10 4x10	1x15 2x12 3x10	1x10 2x10 3x10 4x10	1x15 2x14 3x12 4x10	1x12 2x12 3x12	1x12 2x11 3x10 4x9	1x15 2x12 3x12 4x10
	Отведение ноги в кроссовере	1x20 2x20 3x20	1x20 2x18 3x15	1x20 2x18 3x15	1x18 2x18 3x18	1x20 2x20 3x20	1x20 2x18 3x15	1x17 2x16 3x15
	Приведение ноги в кроссовере	1x20 2x18 3x15	1x18 2x15 3x15	1x20 2x18 3x15	1x18 2x15 3x15	1x20 2x20 3x20	1x20 2x18 3x15	1x15 2x15 3x15

	Подтягивания обратным хватом в гравитроне	1x15 2x12 3x10	1x12 2x12 3x12	1x15 2x15 3x15	1x18 2x15 3x12	1x10 2x10 3x10	1x15 2x15 3x15	1x18 2x15 3x12
	Жим штанги лёжа узким хватом	1x12 2x11 3x10	1x15 2x12 3x10	1x12 2x12 3x12	1x15 2x12 3x10	1x18 2x15 3x12	1x15 2x12 3x10	1x15 2x12 3x10
	Французский жим с гантелей стоя	1x15 2x15 3x15	1x18 2x15 3x12	1x15 2x15 3x15	1x15 2x12 3x10	1x15 2x15 3x15	1x15 2x12 3x10	1x12 2x12 3x12
	Скручивания на тренажёре	1x15 2x15 3x15	1x20 2x20 3x20	1x18 2x18 3x18	1x20 2x18 3x15	1x20 2x20 3x20	1x20 2x18 3x15	1x20 2x18 3x15
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 выделены бежевым цветом) без отдыха. Затем отдыхаете и повторяете всё заново. И так, пока не сделаете 3 таких подхода. Потом переходите дальше. Отдых между суперсетами – 2-3 мин. Между обычными подходами хватит и 2-х
2. В скобках указано количество подходов и повторений. Подходы указаны без учёта разминки (только рабочие). Но разминка нужна только в базовых упражнениях.
3. Веса берите такие, чтобы последние повторения давались с трудом.
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. Читать подходы надо так (например): 1x15 – первый подход 15 повторений. 2x12 – второй подход 12 повторений. 3x10 – третий подход 10 повторений
6. Дни недели для тренировок лучше выбирать такие, чтобы заниматься равномерно. Например: ПН-СР-ПТ. Или ВТ-ЧТ-СБ.
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



[100% Creatine Monohydrate от BioTech](#)



[Creatine Monohydrate от Maxler](#)



[Creatine от Dymatize](#)

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.

ДИЕТА

Необязательно использовать именно эти блюда. Это просто как один из вариантов. Главное, это общая калорийность и БЖУ.

Общая калорийность этой диеты для вас: 1969 ккал. Из них:

Белков - 112 г

Жиров - 69 г

Углеводов - 225 г

Завтрак



177 грамм

1. Каша овсяная со сливочным маслом и медом

Аналоги:

Каша овсяная со сливочным маслом и сахаром

Каша овсяная без масла с молоком с сахаром

Каша овсяная со сливками и сухофруктами


Каша овсяная с молоком с сухофруктами(без сахара)



2. Творог 5% со сметаной и фруктовым миксом без сахара



Аналоги:



Творог обезжиренный со сметаной с ягодным миксом без сахара







<p>151 грамм</p>	<p>Творог обезжиренный с фруктами / ягодами с сахарозаменителем Творожно-ягодный мусс</p>
 <p>214 мл</p>	<p>3. Чай черный с молоком и с сахаром</p> <p>Аналоги: Чай зеленый с молоком и сахаром Кофе с молоком и с сахаром Цикорий с молоком и сахаром Чай фруктовый с молоком и сахаром</p>
<p>Всего ккал: 627 Белков 26 г. Жиров 21 г. Углеводов 83 г.</p>	

<p style="text-align: center;">Перекус</p>	
 <p>40 грамм</p>	<p>1. Протеин (сывороточный концентрат)</p> <p>Аналоги: Golden Whey от Maxler Protein Power от BioTech Trophix от Syntrex</p>
 <p>208 мл</p>	<p>2. Молоко 2.5%</p> <p>Аналоги: Кефир 2% Простокваша 2.5% Ряженка 2.5%</p>
<p>Всего ккал: 269 Белков 35 г. Жиров 8 г. Углеводов 14 г.</p>	

<p style="text-align: center;">Обед</p>	
 <p>152 мл</p>	<p>1. Рыба нежирная на пару со специями в сливочном соусе</p> <p>Аналоги: Судак паровой с овощами и сметаной Минтай отварной с йоргутово-сметанной подливкой Креветки королевские на пару в сливочном соусе Хек на пару с травами специями в сливочном соусе</p>
 <p>187 грамм</p>	<p>2. Картофель отварной с маслом</p> <p>Аналоги: Картофельное пюре с маслом и молоком Картофель запеченный со сметаной</p>

 <p>131 грамм</p>	<p>3. Салат из огурцов и помидоров с зеленью, со сметаной</p> <p>Аналоги: Салат из морской капусты с маслом Салат из квашеной капусты с маслом Салат из свежей капусты и огурцов с маслом/сметаной Салат из сладкого перца, лука и зелени со сметаной/маслом</p>
 <p>197 мл</p>	<p>4. Чай черный с сахаром</p> <p>Аналоги: Кофе с сахаром Отвар шиповника Цикорий Каркадэ Фруктовый чай</p>
<p>Всего ккал: 579 Белков 35 г. Жиров 23 г. Углеводов 59 г.</p>	

Ужин	
 <p>237 грамм</p>	<p>1. Суп харчо с мясом курицы</p> <p>Аналоги: Суп харчо с мясом говядины Суп харчо с мясом индейки Суп харчо с мясом баранины нежирной</p>
 <p>52 грамм</p>	<p>2. Хлеб с отрубями</p> <p>Аналоги: Хлеб Ржано-пшеничный Хлеб Пшеничный Хлеб Овсяный</p>
 <p>81 грамм</p>	<p>3. Блинчики с джемом / вареньем / сиропом / медом</p> <p>Аналоги: Оладьи с вареньем, джемом, сиропом, медом Панкейки с медом, сиропом, джемом, вареньем</p>
 <p>190 грамм</p>	<p>4. Чай черный с молоком без сахара</p> <p>Аналоги: Чай зеленый с молоком без сахара Кофе с молоком без сахара Цикорий с молоком без сахара</p>
<p>Всего ккал: 492 Белков 16 г. Жиров 17 г. Углеводов 69 г.</p>	

