

«ЯСУПЕРМАШИНА»

Программа, которая сделает ваше тело совершенным

Часть 1. Тренировки.
программа с 4-мя силовыми
в тренажерном зале.

Пояснение. В чем разница между 3-х и 4-х дневной версиями силовых тренировок

Программа силовых тренировок подбирается таким образом, чтобы вы за неделю могли проработать все мышечные группы на своем теле. Разница между 3х дневной (3 дня в неделю) и 4х дневной (4 дня в неделю) версиями заключается лишь в том, что в первой мы раскидываем все мышцы на 3 дня, во второй – на 4 дня.

В чем плюсы и минусы обеих версий?

Сначала о 3х дневной. Главный минус этой версии в том, что в 3 дня довольно сложно засунуть все мышечные группы: тренировки получаются длинными, упражнений за одно занятие приходится выполнять много и с этим довольно тяжело справляться. Вывод: какие-то мышцы всегда будут не достаточно хорошо прорабатываться, так как сил к концу тренировки всегда будет оставаться меньше (тут или какие-то мышцы исключать из тренировок, либо есть и спать очень хорошо). Плюс этой версии только в том, что вы экономите один день из своей жизни и не тратите его на силовую тренировку (хотя, о какой трате и экономии может идти речь, тренировки, это круто!)

Что касается 4х дневной версии, я считаю ее наиболее оптимальным вариантом распределения силовых тренировок. Все мышечные группы достаточно удачно раскидываются на 4 дня: и тренировка не слишком длинная и количество упражнений оптимальное, т. е. сил и энергии на все хватает. Минус – придется выделить на 1 день из жизни больше, чем в 3х дневной версии (но ведь на тренировочку же!).

В целом, это все, что можно сказать о разнице в 2х версиях. Делайте выводы и выбирайте то, что вам больше подходит.

В данном файле представлена 4х дневная версия программы силовых занятий.

Инструкция #1. О проведении тренировок

О графике тренировок

Глядя на график, вы заметите, что тренировки будут проходить каждый день (ну, иногда, можно по воскресеньям брать выходной). Моя философия такова: условия, заставляющие тело быть «супер - машиной» должны присутствовать в жизни каждый день. Поэтому занятий действительно много, но они не такие сложные: в выматывающем режиме я и мои ученики никогда не работаем. Все составлено таким образом, чтобы с графиком мог справиться абсолютно любой человек (не слушайте «тренеров» и «гуру» которые будут называть эту программу перегруженной, просто занимайтесь)

По силовым тренировкам все понятно. В них лучше ничего не менять. Максимум, можно тренировку рук со второго дня перенести на третий. Что касается аэробных тренировок и пилатеса. На данный момент я составил график, где аэробные и пилатес идут в один день: аэробные – утром, пилатес – вечером. Данный вариант не окончателен, так как пилатес я внедрил совсем недавно и в дальнейшем еще буду комбинировать варианты расположения тренировок (поэтому, обязательно подпишитесь на получение обновлений программы «ЯСУПЕРМАШИНА»...ссылочка есть внизу на этой и любой другой страничке). На мой взгляд, в идеале нужно выполнять тренировки по пилатесу утром, каждый день, после подъема и выпитых 1-2 стаканов воды (за исключением дней, когда утром идет аэробная тренировка...в эти дни пилатес идет вечером). В дальнейшем мы эту привычку внедрим.

О времени проведения тренировок

Силовые:

- лучше вечером, с 16 до 20 часов – время, когда все системы находятся в полной боевой готовности
- если проводить утром, то минимум 1 раз перед силовой тренировкой нужно съесть хорошую порцию углеводов (каша, макароны)
- по отношению к еде – через 1.5-2 часа после еды

Аэробные:

- лучше утром, после 1-2 стаканов воды и перед завтраком – время, когда лучше сжигается жир мышцами
- если проводить вечером, то через 2.5-3 часа после еды (если едой были фрукты – можно через 1.5-2 часа)

Пилатес:

- можно проводить как утром, так и вечером (если дома, подключайте всю семью)
- по отношению к еде – через 2.5-3 часа после еды (если едой были фрукты – можно через 1.5-2 часа)

О совместном сочетании тренировок

Никогда не проводите вместе тренировки! Часто многие хотят сразу «убить двух зайцев» совместным проведением аэробной и силовой тренировок, или аэробной и пилатеса. Не надо, только мышцы все сожжете и толку будет 0! Каждая из этих тренировок требует отдельного внимания, так что будьте добры его выделять.

Если нет времени проводить все тренировки

Советую его найти! Уверен, можно что-то придумать, например – меньше тратить времени на сериалы или интернет. Если уж совсем нет времени, тогда сначала жертвуйте аэробными тренировками, затем пилатесом и в самую последнюю очередь силовыми.

Хотя, если супер мощность вам ни к чему, можно наоборот – сначала убирать силовые, затем пилатес и только потом аэробные.

Инструкция #2. О разминке перед силовой тренировкой.

Достаточно сложно дать однозначный ответ на вопрос: зачем нужна разминка перед тренировкой? На мой взгляд, здесь важно помнить о том, что она действительно важна и пренебрегать разминкой или относиться к ней халатно ни в коем случае нельзя!

Святое правило силовой тренировки: пришли, хорошо размялись, позанимались, ушли (про заминку после тренировки промолчу, так как сам ее не делаю и не считаю это необходимым...не уверяю в этом, но пока объективных доказательств ее пользы я нигде не нашел). Так и сама тренировка пройдет максимально эффективно, и тело останется в целости и сохранности.

Главное назначение разминки: подготовить тело к предстоящим, повышенным нагрузкам, максимально снизив вероятность получения травмы (суставов, мышц и так далее). Разминаясь, мы постепенно повышаем скорость работы нервной системы (более быстрые команды для мышечной работы), усиливаем приток крови к мышцам и суставам (ускоренная поставка кислорода и питательных веществ), приводим сами мышцы в тонус (повышается сила и эластичность), повышаем общий боевой настрой (повышенная сосредоточенность, внимание, ментальная концентрация) и т.д.

Одним словом: машина постепенно разогревается и становится пригодной к преодолению повышенных нагрузок без резких рывков и движений на сухую.

Так как на силовых тренировках чаще всего страдают наши суставы (плечи, локти, колени), именно их разминке я всегда рекомендую уделять особое внимание, особенно тогда, когда этот сустав будет подвергаться повышенной нагрузке (далее, я буду указывать, в какие тренировочные дни, каким суставам нужно уделить больше внимания в разминке). Под «особым вниманием» подразумевается действительно ОСОБОЕ ВНИМАНИЕ, то есть вы должны очень хорошо и интенсивно прогреть сустав, выполнив достаточно большое количество различных движений. Если будете соблюдать это простое правило, все будет хорошо (при условии, что техника в упражнениях также соблюдается верно).

Инструкция #3. Как начать новичку с нуля.

Если вы новичок и уже давно не использовали дополнительные физические нагрузки (тренировки), я всё равно рекомендую вам начинать сразу тренироваться по графику. Да да, выполнять все тренировки подряд, без исключения. Но есть парочка моментов, которые стоит учесть при использовании программы на начальном этапе:

1. Первые 2-3 недели выполняйте все с околوماксимальной нагрузкой. То есть, к примеру, в силовых тренировках подбирайте веса, чтобы после выполнения нужного количества повторов в упражнениях у вас еще остались силы на 2-3 повтора. Также и в аэробных работайте в нужной зоне пульса, но не на самый предел (с некоторым запасом).

А уже потом вы сами поймете, когда можно брать максимальные нагрузки.

Что касается вопроса о том, как новичку сразу правильно подобрать веса – пробуйте! Через 2-3 недели научитесь подбирать.

2. Дополнительные физические нагрузки начнут достаточно сильно истощать ресурсы организма и, соответственно, повысят потребность в их восполнении. Речь идет о еде, которой теперь вам нужно будет употреблять больше! И я вас сразу предупреждаю: если с появлением в вашей жизни тренировок вы сразу не наладите режим питания, вы, скорее всего заболеете. Это очень частый случай среди новичков: начинают заниматься и через неделю сваливаются с температурой. Ресурсов тратят больше, не восполняют, страдает иммунитет.

Поэтому наладить питание (особенно новичкам!) – святое дело.

Ну вот и всё. Если данные правила будут соблюдены, всё пройдет хорошо. Давайте уже начнем!

P.S. Самые ресурсозатратные тренировки – силовые. Если уж очень боитесь начинать заниматься по такому графику, начните тренировки с облегченной версии программы (аэробные + пилатес). Вы ее тоже скачали, поищите в списке файлов.

Ускоритель для программы!

Если всё вышенаписанное показалось вам сложным и не понятно, как начать, то здесь есть 2 рекомендации:

1. Перечитайте все еще раз медленно и внимательно. Если надо, прочитайте несколько раз, пока не дойдет.
2. Просто начните заниматься! На практике все становится яснее намного быстрее :)

Если уж совсем всё плохо, нужна помощь или нужен какой-то свой, особый график тренировок, я помогу вам его отдельно составить. Для этого запишитесь на обучение в супер-клуб, где мы с народом занимаемся вместе (пока возможность еще действует).

Подробнее -> [здесь](#).



Программа тренировок «ЯСУПЕРМАШИНА»

(4-х недельный список физических нагрузок)

1-я неделя. Влияние на тело.

(рост объемов мышц)



Силовые

Внутренние изменения: увеличение общей силы и объема мышц (80%) + ускорение сжигания лишнего жира (ночью, когда восстанавливаются мышцы).

Внешние изменения: придание мускулистой формы телу + улучшают рельеф тела



Аэробные

Внутренние изменения: повышение выносливости и тонуса мышц + ускорение сжигания лишнего жира (во время тренировки)

Внешние изменения: улучшают рельеф тела.



Пилатес

Внутренние изменения: укрепление глубоких мышц, фиксирующих позвоночник и другие части тела + улучшение подвижности суставов

Внешние изменения: прямая осанка

1-я неделя. Правила.

(рост объемов мышц)



Силовые

Правила проведения:

- кол-во подходов в упражнении: 2-3 (1-й подход является самым эффективным, на него – все силы!)
- кол-во повторений в подходе: 6-8, 8-10, 10-12 (последнее повторение должно делаться тяжело)
- время отдыха между подходами: 2-3 минуты (**не меньше!!!**)



Аэробные

Правила проведения (у всех 4-х недель – одинаковые):

- Скорость (вариант 1): легкая, сопровождается учащенным дыханием, но говорить можете легко
- Скорость (вариант 2): по пульсу = $(220 - \text{возраст}) \times 0,8$ (пульс не должен быть выше полученной цифры)
- Длительность для склонных к полноте: 40 минут (без остановок)
- Длительность для худощавых от природы: 30 минут (без остановок)



Пилатес

Правила проведения (у всех 4-х недель – одинаковые):

- лучше пока занимайтесь с тренером (всё делайте как он говорит)
- занимайтесь по временным видео из ютуба (ссылки приложены)

Понедельник. День 1. Силовая.

(видео версия [здесь](#))

Грудь:

Жим штанги лежа – 2 подхода по 6-8 + 1 подход на 6-8 (медленные опускания со сверх тяжелым весом)

Разводка гантелей на наклонной скамье – 3 подхода по 6-8

Разводка гантелей на горизонтальной скамье – 2 подхода по 6-8

Жим гантелей на скамье с обратным наклоном – 3 подхода по 6-8

Сведение рук в кроссовере к низу – 1 подход на 8-10

Сведение рук в бабочке – 1 подход на 8-10

Низ пресса:

Подъемы ног в висе – 3 подхода по 8-10

Боковой пучок плеча:

Махи гантелями в стороны – 3 подхода по 8-10

Отдых между рабочими
подходами: 2-3 минуты

Понедельник. День 1. Разминка.

(перед силовой тренировкой)

В самом начале тренировки:

Общая разминка тела или пробежка - 5-7 минут

Усиленный разогрев рабочих суставов (для груди):

- Плечевой
- Локтевой

В 1-м, основном упражнении (жим штанги лежа):

- 30% от рабочего веса на 10-12 повторений
- 50% от рабочего веса на 8-10 повторений
- 70% от рабочего веса на 6-8 повторений
- 80% от рабочего веса на 3-4 повторения
- 90% от рабочего веса на 2-3 повторения (по желанию)

Во 2-м, основном упражнении (махи на плечи) – 1 разминочный подход (**по - желанию**):

- 40% от рабочего веса на 8-10 повторений

Отдых между разминочными
подходами: **1-2 минуты**

Вторник. День 2. Силовая

(видео версия [здесь](#))

Бицепс:

Сгибания рук со штангой (прямая или ez) – 2 подхода по 6-8 + 1 на 6-8 (медленные опускания со сверх тяжелым весом)
Сгибания рук с гантелями – 2 подхода по 6-8
Сгибания рук со штангой, хват сверху (ez гриф) – 2 подхода по 6-8
Сгибания рук с гантелями (хват «Молоток») – 1 подход по 6-8

Трицепс:

Французский жим штанги (френч) – 2 подхода по 6-8 + 1 подход на 6-8 (медленные опускания со сверх тяжелым весом)
Пулловеры с гантелями (к ушам) – 3 подхода по 6-8
Разгибания рук на верхнем блоке (угловая палка) – 2 подхода по 8-10

Верх пресса:

Скручивания на полу (с весом!!!) – 3 подхода по 10-12

Отдых между рабочими
подходами: 2-3 минуты

Вторник. День 2. Разминка.

(перед силовой тренировкой)

В самом начале тренировки:

Общая разминка тела или пробежка - 5-7 минут

Усиленный разогрев рабочих суставов (для рук):

- Плечевой
- Локтевой

В 1-м, основном упражнении (сгибания со штангой):

- 30% от рабочего веса на 10-12 повторений
- 50% от рабочего веса на 8-10 повторений
- 80% от рабочего веса на 3-4 повторения

Во 2-м, основном упражнении (французский жим штанги лежа):

- 30% от рабочего веса на 10-12 повторений
- 60% от рабочего веса на 8-10 повторений
- 80% от рабочего веса на 3-4 повторения

Отдых между разминочными подходами: **1-2 минуты**

Среда. День 3. Аэробная и Пилатес.

(видео версия [здесь](#))

Аэробная тренировка:

Ходьба/Эллипсоид/Велоезда/Бассейн/Бег трусцой/и др. – 40 минут для толстячков (выберите любое упражнение)

Ходьба/Эллипсоид/Велоезда/Бассейн/Бег трусцой/и др. – 30 минут для худеньких (выберите любое упражнение)

Пилатес:

С тренером – порядка 45-60 минут

Самостоятельно по видео – порядка 45-60 минут

* Тренировки проводятся отдельно! Одна утром, другая – вечером.

Четверг. День 4. Силовая.

(видео версия [здесь](#))

Передний пучок плеча:

Жим штанги вверх над головой стоя – 2 подхода по 6-8

Подъемы рук вперед с блином – 2 подхода по 8-10

Ноги:

Приседания в узкой стойке – 3 подхода по 6-8

Приседания в широкой стойке – 2 подхода по 6-8

Разгибания ног в тренажере сидя – 2 подхода по 8-10

Сгибания ног в тренажере (лежа или сидя) – 2 подхода по 8-10

Подъемы на носки на икры (стоя или сидя) – 3 подхода по 10-12

Отдых между рабочими
подходами: 2-3 минуты

Четверг. День 4. Разминка.

(перед силовой тренировкой)

В самом начале тренировки:

Общая разминка тела или пробежка - 5-7 минут

Усиленный разогрев рабочих суставов (для плеч и ног):

- Плечевой
- Локтевой
- Тазобедренный
- Коленный
- Голеностопный

В 1-м упражнении (жим штанги вверх):

- 30% от рабочего веса на 10-12 повторений
- 50% от рабочего веса на 6-8 повторений
- 80% от рабочего веса на 3-4 повторения

В 3-м, основном упражнении (приседания):

- 30% от рабочего веса на 10-12 повторений
- 50% от рабочего веса на 8-10 повторений
- 70% от рабочего веса на 6-8 повторений
- 80% от рабочего веса на 3-4 повторения
- 90% от рабочего веса на 2-3 повторения (по желанию)

Отдых между разминочными
подходами: 1-2 минуты

Пятница. День 5. Силовая.

(видео версия [здесь](#))

Спина:

Тяга штанги в наклоне (лучше обратным хватом) – 3 подхода по 6-8

Тяга нижнего блока к животу или тяга гантели в наклоне (если нет блока) - 3 подхода по 8-10

Подтягивания широким хватом за голову – 2 подхода по 6-8 (Если тяжело подтягиваться, делайте тягу верхнего блока за голову)

Тяга верхнего блока к груди (слегка отклоняйтесь назад, локти уходят немного назад) - 2 подхода по 8-10

Шраги с гантелями на трапеции (можно со штангой) – 3 подхода по 10-12

Задний пучок плеча:

Отведение рукой назад с гантелей в переднем наклоне – 3 подхода по 8-10

Отдых между рабочими
подходами: 2-3 минуты

Пятница. День 5. Разминка.

(перед силовой тренировкой)

В самом начале тренировки:

Общая разминка тела или пробежка - 5-7 минут

Усиленный разогрев рабочих суставов (для спины):

- Плечевой
- Локтевой

В 1-м, основном упражнении (тяга штанги в наклоне):

- 30% от рабочего веса на 10-12 повторений
- 50% от рабочего веса на 6-8 повторений
- 80% от рабочего веса на 2-3 повторения

Отдых между разминочными
подходами: 1-2 минуты

Суббота. День 6. Аэробная и Пилатес.*

(видео версия [здесь](#))

Аэробная тренировка:

Ходьба/Эллипсоид/Велоезда/Бассейн/Бег трусцой/и др. – 40 минут для толстячков (выберите любое упражнение)

Ходьба/Эллипсоид/Велоезда/Бассейн/Бег трусцой/и др. – 30 минут для худеньких (выберите любое упражнение)

Пилатес:

С тренером – порядка 45-60 минут

Самостоятельно по видео – порядка 45-60 минут

* Тренировки проводятся отдельно! Одна утром, другая – вечером.

Воскресенье. День 7. Аэробная и Пилатес.*

(видео версия [здесь](#))

Аэробная тренировка:

Ходьба/Эллипсоид/Велоезда/Бассейн/Бег трусцой/и др. – 40 минут для толстячков (выберите любое упражнение)

Ходьба/Эллипсоид/Велоезда/Бассейн/Бег трусцой/и др. – 30 минут для худеньких (выберите любое упражнение)

Пилатес:

С тренером – порядка 45-60 минут

Самостоятельно по видео – порядка 45-60 минут

* Тренировки проводятся отдельно! Одна утром, другая – вечером.

2-я неделя. Влияние на тело. (рост силовой выносливости мышц)



Силовые

Внутренние изменения: увеличение силовой выносливости (в пределах 1 минуты) и объема мышц (10%) + ускорение сжигания лишнего жира (ночью, когда восстанавливаются мышцы).

Внешние изменения: некоторое придание мускулистой формы телу + улучшают рельеф тела



Аэробные

Внутренние изменения: повышение выносливости и тонуса мышц + ускорение сжигания лишнего жира (во время тренировки)

Внешние изменения: улучшают рельеф тела.



Пилатес

Внутренние изменения: укрепление глубоких мышц, фиксирующих позвоночник и другие части тела + улучшение подвижности суставов

Внешние изменения: прямая осанка

2-я неделя. Правила.

(рост силовой выносливости мышц)



Силовые

Правила проведения:

- кол-во подходов в упражнении: 2-3 (1-й подход является самым эффективным, на него – все силы!)
- кол-во повторений в подходе: 13-15, 16-18, 20-22 (последнее повторение должно делаться тяжело)
- время отдыха между подходами: 2-3 минуты (**не меньше!!!**)



Аэробные

Правила проведения (у всех 4-х недель – одинаковые):

- Скорость (вариант 1): легкая, сопровождается учащенным дыханием, но говорить можете легко
- Скорость (вариант 2): по пульсу = $(220 - \text{возраст}) \times 0,8$ (пульс не должен быть выше полученной цифры)
- Длительность для склонных к полноте: 40 минут (без остановок)
- Длительность для худощавых от природы: 30 минут (без остановок)



Пилатес

Правила проведения (у всех 4-х недель – одинаковые):

- лучше пока занимайтесь с тренером (всё делайте как он говорит)
- занимайтесь по временным видео из ютуба (ссылки приложены)

Понедельник. День 1. Силовая.

(видео версия [здесь](#))

Грудь:

Жим штанги лежа – 2 подхода по 13-15

Разводка гантелей на наклонной скамье – 3 подхода по 13-15

Разводка гантелей на горизонт. скамье – 2 подхода по 13-15

Жим гантелей на скамье с обратным наклоном – 3 подхода по 13-15

Сведение рук в кроссовере к низу – 1 подход на 16-18

Сведение рук в бабочке – 1 подход на 16-18

Низ пресса:

Подъемы ног в висе – 3 подхода по 8-10 (здесь ничего не меняется, только увеличивайте рабочий вес)

Боковой пучок плеча:

Махи гантелями в стороны – 3 подхода по 16-18

Отдых между рабочими
подходами: 2-4 минуты

Понедельник. День 1. Разминка.

(перед силовой тренировкой)

В самом начале тренировки:

Общая разминка тела или пробежка - 5-7 минут

Усиленный разогрев рабочих суставов (для груди):

- Плечевой
- Локтевой

В 1-м, основном упражнении (жим штанги лежа):

- 30% от рабочего веса на 10-12 повторений
- 50% от рабочего веса на 8-10 повторений
- 70% от рабочего веса на 6-8 повторений

Во 2-м, основном упражнении (махи на плечи) – 1 разминочный подход (по - желанию):

- 40% от рабочего веса на 8-10 повторений

Отдых между разминочными
подходами: 1-2 минуты

Вторник. День 2. Силовая.

(видео версия [здесь](#))

Бицепс:

Сгибания рук со штангой (прямая или ez) – 3 подхода по 13-15

Сгибания рук с гантелями – 1 подход по 13-15

Сгибания рук со штангой, хват сверху (ez гриф) – 2 подхода по 13-15

Сгибания рук с гантелями (хват «Молоток») – 1 подход по 13-15

Трицепс:

Французский жим штанги лежа (френч) – 3 подхода по 13-15

Пулловеры с гантелями (к ушам) – 3 подхода по 13-15

Разгибания рук на верхнем блоке (угловая палка) – 2 подхода по 16-18

Верх пресса:

Скручивания на полу (с весом!!!) – 3 подхода по 10-12 (ничего не меняется)

Отдых между рабочими
подходами: 2-4 минуты

Вторник. День 2. Разминка.

(перед силовой тренировкой)

В самом начале тренировки:

Общая разминка тела или пробежка - 5-7 минут

Усиленный разогрев рабочих суставов (для рук):

- Плечевой
- Локтевой

В 1-м, основном упражнении (сгибания со штангой):

- 30% от рабочего веса на 10-12 повторений
- 60% от рабочего веса на 8-10 повторений

Во 2-м, основном упражнении (французский жим штанги лежа):

- 30% от рабочего веса на 10-12 повторений
- 60% от рабочего веса на 8-10 повторений

Отдых между разминочными
подходами: 1-2 минуты

Среда. День 3. Аэробная и Пилатес.*

(видео версия [здесь](#))

Аэробная тренировка:

Ходьба/Эллипсоид/Велоезда/Бассейн/Бег трусцой/и др. – 40 минут для толстячков (выберите любое упражнение)

Ходьба/Эллипсоид/Велоезда/Бассейн/Бег трусцой/и др. – 30 минут для худеньких (выберите любое упражнение)

Пилатес:

С тренером – порядка 45-60 минут

Самостоятельно по видео – порядка 45-60 минут

* Тренировки проводятся отдельно! Одна утром, другая – вечером.

Четверг. День 4. Силовая.

(видео версия [здесь](#))

Передний пучок плеча:

Жим штанги над головой стоя – 2 подхода по 13-15

Подъемы рук вверх с блином – 2 подхода по 16-18

Ноги:

Приседания в узкой стойке – 2 подхода по 13-15

Приседания в широкой стойке – 2 подхода по 13-15

Разгибания ног в тренажере сидя – 2 подхода по 16-18

Сгибания ног в тренажере (лежа или сидя) – 2 подхода по 16-18

Подъемы на носки на икры (стоя или сидя) – 3 подхода по 20-22

Отдых между рабочими
подходами: 2-4 минуты

Четверг. День 4. Разминка.

(перед силовой тренировкой)

В самом начале тренировки:

Общая разминка тела или пробежка - 5-7 минут

Усиленный разогрев рабочих суставов (для плеч и ног):

- Плечевой
- Локтевой
- Тазобедренный
- Коленный
- Голеностопный

В 1-м упражнении (жим штанги вверх):

- 30% от рабочего веса на 10-12 повторений
- 60% от рабочего веса на 6-8 повторений

В 3-м, основном упражнении (приседания):

- 30% от рабочего веса на 10-12 повторений
- 60% от рабочего веса на 8-10 повторений
- 80% от рабочего веса на 6-8 повторений

Отдых между разминочными подходами: **1-2 минуты**

Пятница. День 5. Силовая.

(видео версия [здесь](#))

Спина:

Тяга штанги в наклоне (лучше обратным хватом) – 3 подхода по 13-15

Тяга нижнего блока к животу или тяга гантели в наклоне (если нет блока) - 3 подхода по 13-15

Подтягивания широким хватом за голову – 2 подхода по 13-15 (Если тяжело подтягиваться, делайте тягу верхнего блока за голову)

Тяга верхнего блока к груди (слегка отклоняйтесь назад, локти уходят немного назад) - 2 подхода по 16-18

Шраги с гантелями на трапеции (можно со штангой) – 3 подхода по 20-22

Задний пучок плеча:

Отведение рукой назад с гантелей в переднем наклоне – 3 подхода по 13-15

Отдых между рабочими
подходами: 2-4 минуты

Пятница. День 5. Разминка.

(перед силовой тренировкой)

В самом начале тренировки:

Общая разминка тела или пробежка - 5-7 минут

Усиленный разогрев рабочих суставов (для спины):

- Плечевой
- Локтевой

В 1-м, основном упражнении (тяга штанги в наклоне):

- 30% от рабочего веса на 10-12 повторений
- 60% от рабочего веса на 6-8 повторений

Отдых между разминочными
подходами: 1-2 минуты

Суббота. День 6. Аэробная и Пилатес.*

(видео версия [здесь](#))

Аэробная тренировка:

Ходьба/Эллипсоид/Велоезда/Бассейн/Бег трусцой/и др. – 40 минут для толстячков (выберите любое упражнение)

Ходьба/Эллипсоид/Велоезда/Бассейн/Бег трусцой/и др. – 30 минут для худеньких (выберите любое упражнение)

Пилатес:

С тренером – порядка 45-60 минут

Самостоятельно по видео – порядка 45-60 минут

* Тренировки проводятся отдельно! Одна утром, другая – вечером.

Воскресенье. День 7. Аэробная и Пилатес.*

(видео версия [здесь](#))

Аэробная тренировка:

Ходьба/Эллипсоид/Велоезда/Бассейн/Бег трусцой/и др. – 40 минут для толстячков (выберите любое упражнение)

Ходьба/Эллипсоид/Велоезда/Бассейн/Бег трусцой/и др. – 30 минут для худеньких (выберите любое упражнение)

Пилатес:

С тренером – порядка 45-60 минут

Самостоятельно по видео – порядка 45-60 минут

* Тренировки проводятся отдельно! Одна утром, другая – вечером.

3-я неделя. Влияние на тело.

(рост объемов мышц)



Силовые



Аэробные



Пилатес

Всё то же самое, что и на 1-й неделе

3-я неделя. Правила.

(рост объемов мышц)



Силовые



Аэробные



Пилатес

Все те же самые, что и на 1-й неделе

4-я неделя. Влияние на тело. (рост максимальной силы мышц)



Силовые

Внутренние изменения: увеличение общей силы и объема мышц (80%) + ускорение сжигания лишнего жира (ночью, когда восстанавливаются мышцы).

Внешние изменения: придание мускулистой формы телу + улучшают рельеф тела



Аэробные

Внутренние изменения: повышение выносливости и тонуса мышц + ускорение сжигания лишнего жира (во время тренировки)

Внешние изменения: улучшают рельеф тела.



Пилатес

Внутренние изменения: укрепление глубоких мышц, фиксирующих позвоночник и другие части тела + улучшение подвижности суставов

Внешние изменения: прямая осанка

4-я неделя. Правила.

(рост максимальной силы мышц)



Силовые

Правила проведения:

- кол-во подходов в упражнении: 2-3 (последний подход - самый эффективный, на него – все силы!)
- кол-во повторений в подходе: 1-3, 4-6, 6-8 (последнее повторение должно делаться тяжело)
- время отдыха между подходами: 3-5 минут (при повторях 1-3), 2-3 минуты при 4-6 и 6-8 повторях



Аэробные

Правила проведения (у всех 4-х недель – одинаковые):

- Скорость (вариант 1): легкая, сопровождается учащенным дыханием, но говорить можете легко
- Скорость (вариант 2): по пульсу = $(220 - \text{возраст}) \times 0,8$ (пульс не должен быть выше полученной цифры)
- Длительность для склонных к полноте: 40 минут (без остановок)
- Длительность для худощавых от природы: 30 минут (без остановок)



Пилатес

Правила проведения (у всех 4-х недель – одинаковые):

- лучше пока занимайтесь с тренером (всё делайте как он говорит)
- занимайтесь по временным видео из ютуба (ссылки приложены)

Понедельник. День 1. Силовая.

(видео версия [здесь](#))

Грудь:

Жим штанги лежа – 3 подхода на 1-2 повтора (идет постепенное подведение к максимальному весу. Сначала легкая и средняя разминка (2 подхода) потом хорошие веса 4-6 повторов, потом 2-3 и далее уже в конце около максимальный и максимальный веса...мой пример последних рабочих 3 подходов: 145 на 2-3, 155 на 1, и 160 кг на 1)

Разводка гантелей на наклонной скамье – 3 подхода по 4-6

Разводка гантелей на горизонтальной скамье – 2 подхода по 4-6

Жим гантелей на скамье с обратным наклоном – 3 подхода по 4-6

Сведение рук в кроссовере к низу – 2 подхода на 6-8

Низ пресса:

Подъемы ног в висе – 3 подхода по 8-10 (ничего не меняется, ток вес добавляешь)

Боковой пучок плеча:

Махи гантелями в стороны – 3 подхода по 6-8

Отдых между рабочими
подходами: 2-3 минуты

Понедельник. День 1. Разминка.

(перед силовой тренировкой)

В самом начале тренировки:

Общая разминка тела или пробежка - 5-7 минут

Усиленный разогрев рабочих суставов (для груди):

- Плечевой
- Локтевой

В 1-м, основном упражнении (жим штанги лежа):

- 30% от рабочего веса на 10-12 повторений
- 50% от рабочего веса на 8-10 повторений
- 70% от рабочего веса на 3-4 повторения
- 80% от рабочего веса на 2-3 повторения
- 90% от рабочего веса на 2-3 повторения
- 95% от рабочего веса на 1-2 повторения
- 100% от рабочего веса на 1 повторение

Во 2-м, основном упражнении (махи на плечи) – 1 разминочный подход (по - желанию):

- 40% от рабочего веса на 8-10 повторений

Отдых между разминочными подходами: **3-5 минут, чтобы росла сила!**

Вторник. День 2. Силовая.

(видео версия [здесь](#))

Бицепс:

Сгибание рук со штангой (прямая или ez) – 3 подхода по 1-2 повтора (задача – достичь до максимального веса постепенно, как в жиме) + можно 1 подход на 4-6 (по ощущениям и силам)

Сгибания рук с гантелями – 2 подхода по 4-6

Сгибание рук со штангой, хват сверху (ez гриф) – 2 подхода по 4-6

Сгибания рук с гантелями (хват «Молоток») – 1 подход по 4-6

Трицепс:

Французский жим штанги (френч) – 3 подхода по 1-2 повтора (задача – достичь до максимального веса постепенно, как в жиме) + 1-2 подхода на 4-6

Пулловеры с гантелями (к ушам) – 3 подхода по 4-6

Разгибания рук на верхнем блоке (угловая палка) – 2 подхода по 6-8

Верх пресса:

Скручивания на полу (с весом!!!) – 3 подхода по 10-12 (не меняется, только вес добавляйте)

Отдых между рабочими
подходами: 2-3 минуты

Вторник. День 2. Разминка.

(перед силовой тренировкой)

В самом начале тренировки:

Общая разминка тела или пробежка - 5-7 минут

Усиленный разогрев рабочих суставов (для рук):

- Плечевой
- Локтевой

В 1-м, основном упражнении (сгибания со штангой):

- 30% от рабочего веса на 10-12 повторений
- 60% от рабочего веса на 6-8 повторений
- 80% от рабочего веса на 2-3 повторения
- 90% от рабочего веса на 1-2 повторения

Во 2-м, основном упражнении (французский жим штанги лежа):

- 30% от рабочего веса на 10-12 повторений
- 60% от рабочего веса на 6-8 повторений
- 80% от рабочего веса на 2-3 повторения
- 90% от рабочего веса на 1-2 повторения

Отдых между разминочными подходами: **3-5 минут**, чтобы росла сила!

Среда. День 3. Аэробная и Пилатес.

(видео версия [здесь](#))

Аэробная тренировка:

Ходьба/Эллипсоид/Велоезда/Бассейн/Бег трусцой/и др. – 40 минут для толстячков (выберите любое упражнение)

Ходьба/Эллипсоид/Велоезда/Бассейн/Бег трусцой/и др. – 30 минут для худеньких (выберите любое упражнение)

Пилатес:

С тренером – порядка 45-60 минут

Самостоятельно по видео – порядка 45-60 минут

* Тренировки проводятся отдельно! Одна утром, другая – вечером.

Четверг. День 4. Силовая.

(видео версия [здесь](#))

Передний пучок плеча:

Жим штанги над головой стоя – 3 подхода по 1-2 повтора (задача – достичь до максимального веса постепенно, как в жиме) + 1 подход на 4-6

Подъемы рук вверх с блином – 2 подхода по 6-8

Ноги:

Приседания в узкой стойке – 3 подхода по 1-2 повтора (задача – достичь до максимального веса постепенно, как в жиме)

Приседания в широкой стойке – 2 подхода по 4-6

Разгибания ног в тренажере сидя – 2 подхода по 6-8

Сгибания ног в тренажере (лежа или сидя) – 2 подхода по 6-8

Подъемы на носки на икры (стоя или сидя) – 3 подхода по 8-10

Отдых между рабочими
подходами: 2-3 минуты

Четверг. День 4. Разминка.

(перед силовой тренировкой)

В самом начале тренировки:

Общая разминка тела или пробежка - 5-7 минут

Усиленный разогрев рабочих суставов (для плеч и ног):

- Плечевой
- Локтевой
- Тазобедренный
- Коленный
- Голеностопный

В 3-м, основном упражнении (приседания):

- 30% от рабочего веса на 10-12 повторений
- 50% от рабочего веса на 8-10 повторений
- 70% от рабочего веса на 3-4 повторения
- 80% от рабочего веса на 2-3 повторения
- 90% от рабочего веса на 2-3 повторения
- 95% от рабочего веса на 1-2 повторения
- 100% от рабочего веса на 1 повторение

В 1-м упражнении (жим штанги вверх):

- 30% от рабочего веса на 10-12 повторений
- 50% от рабочего веса на 6-8 повторений
- 80% от рабочего веса на 3-4 повторения
- 90% от рабочего веса на 1-2 повторения

Отдых между разминочными подходами: 3-5 минут, чтобы росла сила!

Пятница. День 5. Силовая.

(видео версия [здесь](#))

Спина:

Тяга штанги в наклоне (лучше обратным хватом) – 3 подхода по 4-6

Тяга нижнего блока к животу или тяга гантели в наклоне (если нет блока) - 3 подхода по 6-8

Подтягивания широким хватом за голову – 2 подхода по 4-6 (Если тяжело подтягиваться, делайте тягу верхнего блока за голову)

Тяга верхнего блока к груди (слегка отклоняйтесь назад, локти уходят немного назад) - 2 подхода по 6-8

Шраги с гантелями на трапеции (можно со штангой) – 3 подхода по 8-10

Задний пучок плеча:

Отведение рукой назад с гантелей в переднем наклоне – 3 подхода по 6-8

Отдых между рабочими
подходами: 2-3 минуты

Пятница. День 5. Разминка.

(перед силовой тренировкой)

В самом начале тренировки:

Общая разминка тела или пробежка - 5-7 минут

Усиленный разогрев рабочих суставов (для спины):

- Плечевой
- Локтевой

В 1-м, основном упражнении (тяга штанги в наклоне):

- 30% от рабочего веса на 10-12 повторений
- 60% от рабочего веса на 6-8 повторений

Отдых между разминочными
подходами: 1-2 минуты

Суббота. День 6. Аэробная и Пилатес.*

(видео версия [здесь](#))

Аэробная тренировка:

Ходьба/Эллипсоид/Велоезда/Бассейн/Бег трусцой/и др. – 40 минут для толстячков (выберите любое упражнение)

Ходьба/Эллипсоид/Велоезда/Бассейн/Бег трусцой/и др. – 30 минут для худеньких (выберите любое упражнение)

Пилатес:

С тренером – порядка 45-60 минут

Самостоятельно по видео – порядка 45-60 минут

* Тренировки проводятся отдельно! Одна утром, другая – вечером.

Воскресенье. День 7. Аэробная и Пилатес.*

(видео версия [здесь](#))

Аэробная тренировка:

Ходьба/Эллипсоид/Велоезда/Бассейн/Бег трусцой/и др. – 40 минут для толстячков (выберите любое упражнение)

Ходьба/Эллипсоид/Велоезда/Бассейн/Бег трусцой/и др. – 30 минут для худеньких (выберите любое упражнение)

Пилатес:

С тренером – порядка 45-60 минут

Самостоятельно по видео – порядка 45-60 минут

* Тренировки проводятся отдельно! Одна утром, другая – вечером.

Правила повышения нагрузок в тренировках

(постоянный прогресс в развитии тела)

Правила повышения нагрузок в силовых тренировках.

В силовых тренировках наша задача – повышать вес штанг, гантелей и блочных тренажеров. Как вы заметили, у силовых тренировок есть три типа недель: рост объемов мышц (2 раза в месяц), рост силовой выносливости (1 раз в месяц), рост максимальной силы (1 раз в месяц). У каждой из этих недель идут свои тренировочные веса: где-то побольше, где-то поменьше. Так вот, каждый раз, когда какая-то из недель снова повторяется, вы должны на ней увеличить рабочие веса (взять больше, чем на предыдущей такой же по типу).

Всегда ориентируйтесь по первому рабочему подходу в каждом упражнении:

А) Если не смогли выполнить даже минимальное количество повторов (например, выполнили 5, а надо было 6-8), значит стоит на следующей тренировке убавить вес (или, если уверены, что сможете, то оставить такой же).

Б) Если выполнили минимальное количество повторов (выполнили 6 из 6-8), на следующей тренировке можно прибавить вес (но не слишком сильно)

В) Если выполнили больше минимума (7 или 8 или 6-8), смело прибавляйте на следующей тренировке вес (можно много)

Сложно сказать, на сколько прибавлять вес, так как у всех тело с разной скоростью развивается. Но я ориентируюсь по следующим цифрам:

- Тяжелые упражнения со штангами (жим лежа, приседания): +5-10 кг (редко использую шаг 2,5 кг)
- Средние упражнения со штангами (сгибания на бицепсы, разгибания на трицепсы, жимы на плечи, тяги на спину): + 2,5 – 5
- Легкие упражнения с гантелями (сгибания, разгибания на трицепсы, махи на плечи и др.): + 1-2 кг

На самом деле сложно дать точную формулу, нужно уметь ориентироваться по своим ощущениям. Иногда я поднимаю вес, даже когда минимум не выполняю. Например бывает так, что я просто из-за недосыпа не смог выполнить планку (то есть, теоретически, я понимаю, что справился). В общем, с опытом вы сами научитесь поднимать планку. Главное – не бойтесь ее поднимать и стремитесь это делать всегда!

Правила повышения нагрузок в аэробных тренировках.

В аэробных тренировках наша задача – повышать скорость. Поэтому, настоятельно рекомендую иметь при себе измеритель скорости. Если будете заниматься на тренажерах (беговые дорожки, эллипсоид и так далее), то проблем не возникнет – на них измеритель скорости имеется. Если же будете заниматься без использования тренажера (ходьба или бег на улице), то стоит прикупить себе либо пульсометр с gps датчиком, либо установить в мобильный телефон приложение, измеряющее скорость (поищите в интернете).

Правила увеличения скорости простые:

А) Выполнили тренировку с выбранной скоростью тяжело – на следующей тренировке убавьте на 0.1-0.2 км/ч (либо больше, по ощущениям)

Б) Выполнили тренировку с выбранной скоростью средне – на следующей тренировке оставьте такую же, чтобы выполнить легко (либо увеличьте на 0.1-0.2, по ощущениям)

В) Выполнили тренировку с выбранной скоростью легко – на следующей тренировке увеличьте на 0.1-0.2 км/ч (либо больше, по ощущениям)

Старайтесь на каждой новой тренировке прибавлять скорость или, как минимум, оставлять прежнюю (прогресс и только прогресс!). Если будете все делать правильно, прогресс будет идти постоянно и скорость постепенно будет расти. Иногда на каждой тренировке, иногда через 1 тренировку, иногда через 2 тренировки (а иногда, возможно и через 5-6 тренировок). Если скорость будет оставаться на месте, не страшно, дайте телу время привыкнуть и адаптироваться. Главное, чтобы она не снижалась (это будет говорить о каком-то ухудшении в теле, на которое следует обратить внимание). При всем этом, не забывайте про зону пульса за рамки которой выходить нельзя (не переусердствуйте)!

Правила повышения нагрузок в пилатесе.

В пилатесе наша задача – улучшать подвижность. Здесь вообще все просто: старайтесь на каждой тренировке увеличивать амплитуду движения в упражнениях, пока не достигнете максимальной. Под «максимальной» я подразумеваю естественную подвижность тела без излишней изогнутости (как, например, в йоге): чтобы руки, ноги, голова и позвоночник могли двигаться в разные стороны легко и свободно.

Так как пилатес выступает больше в качестве профилактической гимнастики для сохранения тонуса глубоких мышц, поддерживающих правильное положение позвоночника и всех частей тела, переусердствовать здесь не стоит. Не ставьте себе задачу - переизгибать суставы или спину.

Если уже двигаетесь хорошо и не испытываете болевых ощущений при занятиях пилатесом, значит работайте в таком поддерживающем режиме постоянно. Если же на данный момент чувствуете, что ваша подвижность далека от идеальной, в этом случае старайтесь улучшать ее на каждой новой тренировке.

У вас все получится. ;)

Ускоритель для программы!

Как вы поняли, все тренировочные веса в силовых тренировках, а также скорость в аэробных должны регулярно записываться, то есть вы должны вести дневник своих тренировок. И даже не вздумайте приходить без него на занятия, ничего вы не запомните (да да, знаю, вы можете так подумать, потому что я сам в это верил когда-то давно)! А если не запомните, на следующих занятиях вы будете либо топтаться на месте, либо вообще нагрузки будут меньше.

На сегодняшний день есть много разных приложений для мобильных телефонов, в которых можно вести тренировки. У меня есть свое приложение (к сожалению, только для Apple iPhone...владелец android и windows phone простите), которое мы уже достаточно давно создали с программистами (и, кстати, скоро выйдет его обновление, добавим аэробные тренировки туда). Считаю одним из лучших решений, не потому что оно мое, а потому что там нет лишних и непонятных функций. Только то, что надо. Пользуюсь постоянно, кайфую.

Гляньте видео инструкция по приложению здесь: https://www.youtube.com/watch?v=1XjIZy6T_U4
Скачать приложение можете здесь: <https://itunes.apple.com/ru/app/dnevnik-pro/id569650937?mt=8>

Если не пользуетесь телефонами, можете самостоятельно начертить себе в тетрадке таблички и заполнять их. Если не понятно, как это сделать, можете [записаться в супер - клуб](#), начертим их вместе.

Успейте записаться, пока возможность действует -> [здесь](#).

