

# Программа Тренировок

## На Всё Тело

### Уровень подготовки: Начальный

Данная программа для тренирующихся с начальным уровнем подготовки направлена на тонизацию и укрепление мышечной системы.

Количество подходов для каждого упражнения: 4

Количество повторений в каждом подходе: 12-15

Отдых между подходами: 2-2,5 минуты

Количество мышечных групп в день: 3 - 4

День 1: Грудь, трицепс, внутр/наружн. поверхность бедра, пресс.

День 2: Спина, бицепс, икры, пресс

День 3: Ноги (передняя/задняя поверхность бедра), дельта, пресс

#### День 1

##### Грудь

Жим в тренажере сидя

Сведение рук в тренажере

##### Трицепс

Обратные отжимания от скамьи

Разгибание рук у верхнего блока

##### Бедра

Сведение и отведение бедер в тренажере

##### Пресс

Верхние скручивания на коврике

#### День 2

##### Спина

Тяга верхнего блока  
Горизонтальная тяга

### **Бицепс**

Сгибание рук со штангой стоя  
Молотки

### **Икры**

Разгибание голени сидя  
Разгибание голени стоя (на ровных ногах)

### **Пресс**

Диагональные скручивания на косые мышцы живота

## **День 3**

### **Ноги**

Разгибания в тренажере  
Сгибания в тренажере  
Приседания  
Гиперэкстензия

### **Дельта**

Жим сидя в тренажере на дельты  
Подъем рук в стороны с гантелями

### **Пресс**

Нижние скручивания на коврике

## Уровень подготовки: Базовый

Данная программа для тренирующихся с базовым уровнем подготовки направлена на развитие силы и развитие мышечной системы.

## **Силовой 4х-недельный цикл**

### **Неделя #1**

## **День 1**

Жим лежа (силовой): 3 подх. x 5 повт.  
Жим лежа (объемный): 5 подх. x 10 повт.  
Разводка гантелей лежа: 3 x 15  
Подъем штанги на бицепс: 5 x 12  
Молотки: 3 x 12

## День 2

Приседания (силовые): 3 x 5  
Приседания (объемные): 5 x 10  
Выпады: 4 x 24 шага  
Армейский жим (силовой): 3 x 5  
Армейский жим (объемный) 5 x 10  
Махи с гантелями в стороны: 3 x 15

## День 3

Тяга становая (силовая): 3 x 5  
Тяга становая (объемная): 5 x 10  
Подтягивания с доп. весом: 4 x 12  
Тяга гантели в наклоне: 4 x 12  
Шраги со штангой: 4 x 15

## Неделя #2

### День 1

Жим лежа (силовой): 3 x 3  
Жим лежа (объемный): 5 x 10  
Разводка гантелей лежа: 3 x 15  
Подъем штанги на бицепс: 5 x 10  
Молотки: 3 x 10

### День 2

Приседания (силовые): 3 x 3  
Приседания (объемные): 5 x 10  
Выпады: 4 x 20 шагов  
Армейский жим (силовой): 3 x 3  
Армейский жим (объемный) 5 x 10  
Махи с гантелями в стороны: 3 x 15

### День 3

Тяга становая (силовая): 3 x 3  
Тяга становая (объемная): 5 x 10  
Подтягивания с доп. весом: 4 x 10  
Тяга гантели в наклоне: 4 x 10  
Шраги со штангой: 4 x 15

## Неделя #3

### День 1

Жим лежа (силовой): 2 x 5; 2 x 3; 2 x 1  
Жим лежа (объемный): 5 x 10  
Разводка гантелей лежа: 3 x 15  
Подъем штанги на бицепс: 5 x 8  
Молотки: 3 x 8

### День 2

Приседания (силовые): 2 x 5; 2 x 3; 2 x 1  
Приседания (объемные): 5 x 10  
Выпады: 4 x 16  
Армейский жим (силовой): 2 x 5; 2 x 3; 2 x 1  
Армейский жим (объемный) 5 x 10  
Махи с гантелями в стороны: 3 x 15

### День 3

Тяга становая (силовая): 2 x 5; 2 x 3; 2 x 1  
Тяга становая (объемная): 5 x 10  
Подтягивания с доп. весом: 4 x 8  
Тяга гантели в наклоне: 4 x 8  
Шраги со штангой: 4 x 15

## Неделя #4

### День 1

Жим лежа (силовой): 3 x 5 **легко**: 60% от веса с недели #1  
Жим лежа (объемный): 5 x 10  
Разводка гантелей лежа: 3 x 15  
Подъем штанги на бицепс: 3 x 10 **легко**  
Молотки: 3 x 10 **легко**

### День 2

Приседания (силовые): 3 x 5 **легко**  
Приседания (объемные): 5 x 10  
Выпады: 3 x 20 **легко**  
Армейский жим (силовой): 3 x 5 **легко**  
Армейский жим (объемный) 5 x 10  
Махи с гантелями в стороны: 3 x 15

## День 3

Тяга становая (силовая): 3 x 5 **легко**  
Тяга становая (объемная): 5 x 10  
Подтягивания с собственным весом: 4 x 10  
Тяга гантели в наклоне: 3 x 10 **легко**  
Шраги со штангой: 4 x 15

## Уровень подготовки: Продвинутый

Данная программа для тренирующихся с большим опытом тренировок. Она направлена на развитие функциональной выносливости.

## День 1

Необходимо пройти 4 круга за одну тренировку. Вес подбираем такой, чтоб можно было выполнить нужное количество повторений.

### #1 Круг

Жим штанги лежа: 6-10 повторений  
Жим штанги лежа на наклонной лавке: 6-10  
Жим штанги лежа головой вниз: 6-10  
Разведение гантелей на лавке лежа: 6-10  
Жим гантели из-за головы двумя руками(на трицепс): 6-10  
Французский жим: 6-10  
Отжимания на брусьях: 6-10  
Скручивания: 12-15  
Косые скручивания: 12-15  
V-образные скручивания: 12-15

### #2 Круг

Повторяет **#1 Круг**

### #3 Круг

Повторяет **#1 Круг**

### #4 Круг

Жим штанги лежа: 6-10  
Скручивания: 12-15  
V-образные скручивания: 12-15

## День 2

Необходимо пройти 4 круга за тренировку

### #1 Круг

Подъемы на бицепс с Z-образным грифом: 6-10 повторений

Молотки: 6-10

Подъемы штанги на бицепс на скамье Скотта: 6-10

Концентрированные подъемы гантелей на бицепс: 6-10

Подтягивания (или) Тяга верхнего блока: 6-10

Тяга гантели одной рукой: 6-10

Разведение гантелей в наклоне: 8-12

Скручивания "Велосипед": 12-15

V-образные скручивания: 12-15

Обратные скручивания: 12-15

### #2 Круг

Повторяет **#1 Круг**

### #3 Круг

Повторяет **#1 Круг**

### #4 Круг

Тяга гантели одной рукой: 6-10

Скручивания "Велосипед": 12-15

Обратные скручивания: 12-15

## День 3

Необходимо пройти 4 круга за тренировку

### #1 Круг

Разгибание ног в тренажере: 6-10

Сгибание ног в тренажере: 6-10

Подъемы на носки в тренажере (икры): 10-12

Выпады: 10

Приседания: 6-10

Протяжка узким хватом: 6-10

Армейский жим: 6-10

Махи гантелями в стороны: 8-12  
Шраги: 8-10

**#2 Круг**

Повторяет **#1 Круг**

**#3 Круг**

Повторяет **#1 Круг**

**#4 Круг**

Приседания: 6-10