**Стойки**

**Лавка**

**Верхний блок**

**Нижний блок**

**Разгиб ног**

**Сгиб стоя 1**

**Эллипс**

**Велосипед**

**Дорожка**

**Первая неделя идет подбор веса на 15 повторений, основываясь на котором, я напишу рабочие веса для каждого упражнения.**

**Подбор рабочего веса идет по методике линейной прогрессии. То есть каждый подход вес на снаряде повышается, при неизменном количестве повторений. Первый подход начинаем с пустого грифа или минимального веса на снаряде. Потом добавляем вес с каждым подходом до тех пор, пока не будет подобран предельный на 15 раз.**

**Тренировки**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Первый день : Круговая Икры | | | | | | |
| Разминка:10 минут кардио (велотренажер, эллипсоид, дорожка) пульс 120-140 | | | | | | |
|  |  | Разминочные (делаются каждую тренировку + к ним рабочие) | 1 неделя рабочие | 2 неделя рабочие | 3-8 недели  рабочие | Предельный вес на 15 повторений |
| 1 | Разгибание ног сидя | 2х30 | 2х30 | 3х30 | 4х30 | Здесь указываем вес на 15 |
| 1 неделя | Напротив каждого подхода каждого веса делаем пометку  ++ запас на 2 и более повторения  + запас на 1-2 повторения  - сделал меньше на 1-2 повторения (в скобках пишем число сделанных раз)  -- сделал меньше на 2 и более повторения (в скобках пишем число сделанных раз)  Если делать легко – никогда не делаем впритык. Просто пишем сколько примерно запас. | 1 подход  2 подход | 1 подход  2 подход | 1 подход  2 подход  3 подход | 1 подход  2 подход  3 подход  4 подход |  |
| 2 | Разведение гантелей (дисков) вниз головой | 2х30 | 2х30 | 3х30 | 4х30 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 3 | Пуловер на блоке стоя | 2х30 | 2х30 | 3х30 | 4х30 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 4 | Тяга штанги к подбородку стоя широким хватом | 2х30 | 2х30 | 3х30 | 4х30 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 5 | Сгибание рук стоя на нижнем блоке | 2х30 | 2х30 | 3х30 | 4х30 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 6 | Разгибание рук на верхнем блоке стоя | 2х30 | 2х30 | 3х30 | 4х30 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 7 | Икры со штангой стоя | 2х30 | 2х30 | 3х30 | 4х30 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Заминка: 10 минут кардио (эллипсоид) каждую тренировку прибавляем 5 минут так до 30 минут общего времени пульс 120-140+ Комплексная растяжка всех мышц, 1 подход на мышцу удержание 30 сек | | | | | | |
| Второй день: Круговая Поясница | | | | | | |
| Разминка:10 минут кардио (велотренажер, эллипсоид, дорожка) пульс 120-140 | | | | | | |
|  |  | Разминочные | 1 неделя | 2 неделя | 3-8 недели |  |
| 1 | Сгибание 1 ногой стоя | 2х30 | 2х25 | 3х25 | 4х25 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | Жим штанги 30 градусов | 2х30 | 2х25 | 3х25 | 4х25 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 3 | Тяга нижнего блока к поясу сидя широким хватом | 2х30 | 2х25 | 3х25 | 4х25 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 4 | Фронтальный подъем штанги стоя | 2х30 | 2х25 | 3х25 | 4х25 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 5 | Сгибание рук со штангой обратным хватом стоя | 2х30 | 2х25 | 3х25 | 4х25 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 6 | Французский жим штанги лежа | 2х30 | 2х25 | 3х25 | 4х25 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 7 | Гиперэкстензия | 2х30 | 2х25 | 3х25 | 4х25 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Заминка: 10 минут кардио (эллипсоид) каждую тренировку прибавляем 5 минут так до 30 минут общего времени пульс 120-140+ Комплексная растяжка всех мышц, 1 подход на мышцу удержание 30 сек | | | | | | |
| Третий День : Круговая Пресс | | | | | | |
| Разминка:10 минут кардио (велотренажер, эллипсоид, дорожка) пульс 120-140 | | | | | | |
|  |  | Разминочные | 1 неделя | 2 неделя | 3-8 недели |  |
| 1 | Выпады со штангой под бедром | 2х30 | 2х20 | 3х20 | 4х20 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | Разведение гантелей горизонтально | 2х30 | 2х20 | 3х20 | 4х20 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 3 | Пуловер на блоке лежа | 2х30 | 2х20 | 3х20 | 4х20 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 4 | Задние дельты с гантелями лежа | 2х30 | 2х20 | 3х20 | 4х20 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 5 | Сгибание рук сидя со штангой | 2х30 | 2х20 | 3х20 | 4х20 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 6 | Разгибание рук на верхнем блоке стоя обратным хватом | 2х30 | 2х20 | 3х20 | 4х20 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 7 | Скручивание сидя с верхним блоком | 2х30 | 2х20 | 3х20 | 4х20 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Заминка: 10 минут кардио (эллипсоид) каждую тренировку прибавляем 5 минут так до 30 минут общего времени пульс 120-140+ Комплексная растяжка всех мышц, 1 подход на мышцу удержание 30 сек | | | | | | |
| Четвертый День : Круговая Шраги | | | | | | |
| Разминка:10 минут кардио (велотренажер, эллипсоид, дорожка) пульс 120-140 | | | | | | |
|  |  | Разминочные | 1 неделя | 2 неделя | 3-8 недели |  |
| 1 | Мертвая тяга со штангой | 2х30 | 2х15 | 3х15 | 4х15 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | Жим штанги 45 градусов | 2х30 | 2х15 | 3х15 | 4х15 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 3 | Тяга Т грифа в наклоне | 2х30 | 2х15 | 3х15 | 4х15 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 4 | Жим штанги сидя с груди хватом на ширине плеч | 2х30 | 2х15 | 3х15 | 4х15 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 5 | Сгибание рук стоя со штангой | 2х30 | 2х15 | 3х15 | 4х15 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 6 | Жим штанги лежа узким хватом | 2х30 | 2х15 | 3х15 | 4х15 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 7 | Шраги со штангой стоя | 2х30 | 2х15 | 3х15 | 4х15 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Заминка: 10 минут кардио (эллипсоид) каждую тренировку прибавляем 5 минут так до 30 минут общего времени пульс 120-140+ Комплексная растяжка всех мышц, 1 подход на мышцу удержание 30 сек | | | | | | |
| Пятый День : Круговая Ягодицы | | | | | | |
| Разминка:10 минут кардио (велотренажер, эллипсоид, дорожка) пульс 120-140 | | | | | | |
|  |  | Разминочные | 1 неделя | 2 неделя | 3-8 недели |  |
| 1 | Приседания со штангой сумо | 2х30 | 2х12 | 3х12 | 4х12 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | Разведение гантелей 30 градусов | 2х30 | 2х12 | 3х12 | 4х12 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 3 | Тяга верхнего блока к груди широким хватом | 2х30 | 2х12 | 3х12 | 4х12 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 4 | Подъем гантелей через стороны стоя | 2х30 | 2х12 | 3х12 | 4х12 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 5 | Сгибание рук стоя с нижним блоком обратным хватом | 2х30 | 2х12 | 3х12 | 4х12 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 6 | Кикбэк на нижнем блоке одной рукой | 2х30 | 2х12 | 3х12 | 4х12 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 7 | Обратная гиперэкстензия | 2х30 | 2х12 | 3х12 | 4х12 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Заминка: 10 минут кардио (эллипсоид) каждую тренировку прибавляем 5 минут так до 30 минут общего времени пульс 120-140+ Комплексная растяжка всех мышц, 1 подход на мышцу удержание 30 сек | | | | | | |
|  | | | | | | |
| Время отдыха: 60 секунд между подходами, 90-120 между упражнениями. Стараемся свести к минимуму. | | | | | | |

Базовую технику незнакомых упражнений, можно посмотреть в Яндексе или другом поисковике. Просто копируем название упражнения в строку поиска, и открываем картинки.

1 месяц

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Понедельник | Силовая тренировка |  |
| Вторник |  |  |
| Среда | Силовая тренировка |  |
| Четверг |  |  |
| Пятница | Силовая тренировка |  |
| Суббота |  |  |
| Воскресенье | Силовая тренировка |  |

2 месяц

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Понедельник | Силовая тренировка |  |
| Вторник | Силовая тренировка |  |
| Среда | Силовая тренировка |  |
| Четверг | Силовая тренировка |  |
| Пятница | Силовая тренировка |  |
| Суббота |  |  |
| Воскресенье |  |  |

**Питание**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Время | Углеводы (продукты) | Вес (объем) | Белки (продукты) | Вес (объем) |
|  | После сна (за 15-30 минут до еды) | Жидкость, не содержащая углеводов (вода, чай, кофе)  Нежелательно: молочные продукты, сок из пакета или свежевыжатый.  Подсластители сахар, мед, варенье – нельзя. Только заменитель сахара. | 400 мл |  |  |
| 1 | 6.30  Завтрак | Углеводные продукты на выбор:  Крупы: Рисовая, овсяная или другая крупа (на воде) 85 сухой = 215 готовой  Макаронные изделия или мюсли (объем сухих мюсли и макарон=объему сухой крупы)  Картофель 300 грамм  + 150 грамм фруктов или ягод  +40 ГРАММ ОРЕХОВ ИЛИ 2 столовые ложки льняного (оливкового или виноградной косточки) масла  Раз в 10 дней (по желанию) вместо крупы можно выпечку или хлеб (100 грамм), вместо ягод сладости(100 грамм) |  | Белковые продукты на выбор:  Яйца (200 грамм)  Курица (125 грамм)  Индейка (125 грамм)  Свинина (125 грамм)  Говядина (125 грамм)  Телятина (125 грамм)  Рыба белая или красная (125 грамм)  Язык (125 грамм)  Печень (125 грамм)  Морепродукты (125 грамм)  Творог (200 грамм)  Указан вес готового продукта  Способы приготовления:  Запекание  Варка  Тушение  Приготовление на пару  Приготовление в микроволновке  Жарка БЕЗ масла (на сковородке или гриле) |  |
| 1.1 | 7.00-9.00 | Жидкость, не содержащая углеводов (вода, чай, кофе)  Нежелательно: молочные продукты, сок из пакета или свежевыжатый.  Подсластители сахар, мед, варенье – нельзя. Только заменитель сахара. | 750 мл |  |  |
| 2 | 10.00  Обед | Углеводные продукты на выбор:  Крупы: Рисовая, овсяная или другая крупа (на воде) 85 сухой = 215 готовой  Макаронные изделия или мюсли (объем сухих мюсли и макарон=объему сухой крупы)  Картофель 300 грамм  + 150 грамм фруктов или ягод  +40 ГРАММ ОРЕХОВ ИЛИ 2 столовые ложки льняного (оливкового или виноградной косточки) масла |  | Белковые продукты на выбор:  Яйца (200 грамм)  Курица (125 грамм)  Индейка (125 грамм)  Свинина (125 грамм)  Говядина (125 грамм)  Телятина (125 грамм)  Рыба белая или красная (125 грамм)  Язык (125 грамм)  Печень (125 грамм)  Морепродукты (125 грамм)  Творог (200 грамм)  Указан вес готового продукта  Способы приготовления:  Запекание  Варка  Тушение  Приготовление на пару  Приготовление в микроволновке  Жарка БЕЗ масла (на сковородке или гриле) |  |
| 2.1 | 11.00-13.00 | Жидкость, не содержащая углеводов (вода, чай, кофе)  Нежелательно: молочные продукты, сок из пакета или свежевыжатый.  Подсластители сахар, мед, варенье – нельзя. Только заменитель сахара. | 750 мл |  |  |
| 3 | 13.30  Полдник | На выбор:  Любые крахмальные овощи, обычные овощи, бобовые, грибы:  Кукуруза, фасоль, горошек, чечевица, баклажаны, кабачки, огурцы, помидоры, морковь, китайская капуста, сладкий перец. Или любые грибы.  250 грамм готового продукта  +40 ГРАММ ОРЕХОВ ИЛИ 2 столовые ложки льняного (оливкового или виноградной косточки) масла  Раз в 7 дней углеводная загрузка  Вместо овощей  Углеводные продукты на выбор:  Крупы: Рисовая, овсяная или другая крупа (на воде) 85 сухой = 215 готовой  Макаронные изделия или мюсли (объем сухих мюсли и макарон=объему сухой крупы)  Картофель 300 грамм  + 150 грамм фруктов или ягод  +40 ГРАММ ОРЕХОВ ИЛИ 2 столовые ложки льняного (оливкового или виноградной косточки) масла |  | Белковые продукты на выбор:  Яйца (200 грамм)  Курица (125 грамм)  Индейка (125 грамм)  Свинина (125 грамм)  Говядина (125 грамм)  Телятина (125 грамм)  Рыба белая или красная (125 грамм)  Язык (125 грамм)  Печень (125 грамм)  Морепродукты (125 грамм)  Творог (200 грамм)  Указан вес готового продукта  Способы приготовления:  Запекание  Варка  Тушение  Приготовление на пару  Приготовление в микроволновке  Жарка БЕЗ масла (на сковородке или гриле) |  |
| 3.1 | 14.00-16.00 | Жидкость, не содержащая углеводов (вода, чай, кофе)  Нежелательно: молочные продукты, сок из пакета или свежевыжатый.  Подсластители сахар, мед, варенье – нельзя. Только заменитель сахара. | 750 мл |  |  |
| 4 | 17.00  Ужин | На выбор:  Любые НЕ крахмальные овощи, обычные овощи:  Баклажаны, кабачки, огурцы, помидоры, морковь, китайская капуста, сладкий перец.  250 грамм готового продукта  +20 ГРАММ ОРЕХОВ ИЛИ 1 столовая ложка льняного (оливкового или виноградной косточки) масла |  | Белковые продукты на выбор:  Яйца (200 грамм)  Курица (125 грамм)  Индейка (125 грамм)  Свинина (125 грамм)  Говядина (125 грамм)  Телятина (125 грамм)  Рыба белая или красная (125 грамм)  Язык (125 грамм)  Печень (125 грамм)  Морепродукты (125 грамм)  Творог (200 грамм)  Указан вес готового продукта  Способы приготовления:  Запекание  Варка  Тушение  Приготовление на пару  Приготовление в микроволновке  Жарка БЕЗ масла (на сковородке или гриле) |  |
| 4.1 | 18.00-20.00 | Жидкость, не содержащая углеводов (вода, чай, кофе)  Нежелательно: молочные продукты, сок из пакета или свежевыжатый.  Подсластители сахар, мед, варенье – нельзя. Только заменитель сахара. | 750 мл |  |  |
| 5 | 20.30  За 30-60 минут до сна. | На выбор:  Любые НЕ крахмальные овощи, обычные овощи:  Баклажаны, кабачки, огурцы, помидоры, морковь, китайская капуста, сладкий перец.  250 грамм готового продукта  +20 ГРАММ ОРЕХОВ ИЛИ 1 столовая ложка льняного (оливкового или виноградной косточки) масла |  | Белковые продукты на выбор:  Яйца (200 грамм)  Курица (125 грамм)  Индейка (125 грамм)  Свинина (125 грамм)  Говядина (125 грамм)  Телятина (125 грамм)  Рыба белая или красная (125 грамм)  Язык (125 грамм)  Печень (125 грамм)  Морепродукты (125 грамм)  Творог (200 грамм)  Указан вес готового продукта  Способы приготовления:  Запекание  Варка  Тушение  Приготовление на пару  Приготовление в микроволновке  Жарка БЕЗ масла (на сковородке или гриле) |  |

Время можно двигать на 30-60 минут

Тренировка через 60-90 минут после еды. Сразу после тренировки 1 сладкий фрукт + 500 мл питьевой йогурт или кефир. В течение 30-60 минут поесть по расписанию.

Специи (включая соль) в неограниченном количестве. Соусы (майонез, кетчуп и т.д.) только в первой половине дня.

Продукты не указанные в таблице, есть только по согласованию со мной.

Сон минимум 7 часов в сутки, лучше подряд. При недостатке сна повышается уровень кортизола (гормон стресса) в результате стимулируется отложения жира и разрушение мышц, в том числе это пагубно влияет на состояние сердца и сосудов.

Взвешивать ОБЯЗАТЕЛЬНО.

106 кг 21 = 2226 ккал\сутки

Углеводы 159 грамм (1.5\кг)=636 ккал (170 грамм сухой крупы (около 430 готовой) + 300 грамм фруктов или ягод

Белки 159 грамм (1.5\кг)=636 ккал (550 грамм сырого мяса (около 500 готового) + 200 творог)

Жиры 106 грамм (1\кг)=954 ккал (8 столовых ложек масла или 160 грамм орехов + животные жиры)

Жидкость 106\*30=3180 мл\сутки минимум

Добавки обсудим отдельно после первой недели занятий.