**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 неделирабочие | 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 подход2 подход | 1 подход2 подход | 1 подход2 подход3 подход | 1 подход2 подход3 подход4 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 | 6.30Завтрак | Углеводные продукты на выбор:Крупы: Рисовая, овсяная или другая крупа (на воде) 85 сухой = 215 готовойМакаронные 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) маслаРаз 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 продуктаСпособы приготовления:ЗапеканиеВаркаТушениеПриготовление на паруПриготовление в микроволновкеЖарка 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 | 10.00Обед | Углеводные продукты на выбор:Крупы: Рисовая, овсяная или другая крупа (на воде) 85 сухой = 215 готовойМакаронные 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 продуктаСпособы приготовления:ЗапеканиеВаркаТушениеПриготовление на паруПриготовление в микроволновкеЖарка 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 | 13.30Полдник | 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) маслаРаз в 7 дней углеводная загрузкаВместо овощейУглеводные продукты на выбор:Крупы: Рисовая, овсяная или другая крупа (на воде) 85 сухой = 215 готовойМакаронные 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 продуктаСпособы приготовления:ЗапеканиеВаркаТушениеПриготовление на паруПриготовление в микроволновкеЖарка 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 | 17.00Ужин | 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 продуктаСпособы приготовления:ЗапеканиеВаркаТушениеПриготовление на паруПриготовление в микроволновкеЖарка 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 | 20.30За 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 продуктаСпособы приготовления:ЗапеканиеВаркаТушениеПриготовление на паруПриготовление в микроволновкеЖарка 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.