

Physical Transformation/ Женская схема Fullbody для тренировок трижды в неделю, либо через день.

Разминка.

5-10 минут на любом кардиотренажере в очень спокойном темпе. 5 - летом и в жарком климате. 10 - зимой и в холодном. Задача - поднять температуру тела. Поэтому толстовка приветствуется.

Всегда начинаем работу с общей разминки (формат «как в школе», большее внимание уделяем плечам и ногам. Их нужно прогреть во избежание травм). Затем три круга, состоящих из 5 отжиманий, 7 гиперэкстензий, 10 приседаний. Делаем короткие паузы (около 1-2 сек) в верхних и нижних точках. Далее, перед каждым заходом на рабочие подходы делаем разминочные, используя следующую схему:

Перед каждым упражнением 1-3 разминочных подхода.

Если первое упражнение присед со штангой 80 кг * 12, то разминочные будут 20*12; 40*8; 60*6, затем отдых 2,5-3 мин и первый рабочий.

Здесь описана схема, подходящая для приседаний, становых тяг, жимов штанги и гантелей, тяги в наклоне. Даже если чувствуешь себя разогретым, сделай хотя бы пару разминочных. Подтягивания и брусья без веса разминочных не требуют. Если с весом добавляем хотя бы один разминочный без него. Бицепс/трицепс/голень/плечи как правило уже достаточно прогреты, и можно обойтись одним разминочным подходом.

Стратегия. Каждый рабочий подход – это небольшая война, нужно выложиться на 100% в указанном диапазоне повторений, превзойти себя и свои прошлые результаты, но соблюсти технику. Работаем почти до отказа. Последнее повторение = последнее повторение с правильной техникой. Понимаем, что в следующем подходе уже не выжмем или выжмем криво - ставим снаряд на место. Намного лучше, если со стороны будет наблюдать пара тренерских глаз и страховать пара партнерских рук.

Если все сделать правильно, то, скорее всего, в первом подходе ты будешь сильнее всего.

3*8-10 = работаем три подхода в указанном диапазоне повторений. Твоя цель сделать 10 - 10 -10 и на следующей тренировке увеличить вес с минимальным шагом. Скорее всего получится что-то вроде 9-8-8. Отлично, значит, делаем далее с этим весом пока не получится 10-10-10. И снова увеличиваем вес. Каждые 6 недель имеет смысл делать разгрузочную неделю, оставив рабочие веса на том же уровне, но снизив количество подходов вдвое (1-2 рабочих) и рабочие повторения до 6-8 (с тем же весом, то есть закончить задолго до отказа). Веса и повторения записываем в дневник, чтобы на следующей тренировке точно знать, где увеличить веса, а где повторения. Самое главное - помним, что техника первична.

Суперсет – упражнения следуют одно за другим без отдыха. Пример: 1a и 1b. Означает, что выполняется первое упражнение, далее переход ко второму, который занимает 20-30 сек, затем само второе упражнение и отдых. Обязательно соблюдай время отдыха!

Тренировка 1						
	Упражнение	Ссылка на видео	Кол-во подходов	Повторения	Отдых	Комментарий
1	Приседания фронтальные	https://www.yo...v=Qh-u0nNBDK4	3	10-12	2-2,5 мин	
2	Румынская тяга (RDL)	https://www.yo...v=lZK3VnysDw	3	10-12	2,5-3 мин	Основная задача, почувствовать растяжение задней поверхности бедра.
3a	Жим ногами с высокой широкой постановкой ног	https://www.yo...v=1fKyYuu9Cm8	3	12-15	30 сек	Суперсет
3b	Гиперэкстензия обратная	https://www.yo...v=4xzsF_a1Agc	3	15-20	1-1.5 мин	если легко, усложните резиной или грузом
4a	Голень стоя в Смит-тренажёре	https://www.youtube.com/watch?v=wB9JpiYUROY	3	15-20	30 сек	Суперсет
4b	Дворники	https://www.yo...v=5Mw44NF2uC4	3	15-20	1-1.5 мин	

Тренировка 2						
	Упражнение	Ссылка на видео	Кол-во подходов	Повторения	Отдых	Комментарий
1a	Жим Арнольда (дельты)	https://www.yo...v=XZBtudSPABA	3	12-15	30 сек	Суперсет
1b	Вертикальная тяга узким хватом	https://www.yo...v=ZadQErNf3YY	3	12-15	1-1.5 мин	
2a	Тяга гантелей с опорой грудью	https://www.yo...v=5vpcUWITPcE	3	12-15	30 сек	Суперсет

2b	Отжимания от пола	https://www.yo...v=22MM6Sb4VQk	3	12-15	1-1.5 мин	
3a	Сумо приседания штанга на плечах	https://www.yo...v=kZ6JGsxA5hE	3	12-15	30 сек	Суперсет
3b	Отжимания от скамьи за спиной	https://www.youtube.com/watch?v=vxXu78T4Xv4	3	12-15	1-1.5 мин	если легко, усложните резиной или грузом

Тренировка 3

	Упражнение	Ссылка на видео	Кол-во подходов	Повторения	Отдых	Комментарий
1a	Обратные выпады со штангой на плечах	https://www.yo...v=fDwW4TPbsmU	3	10-12	30 сек	Суперсет
1b	Гуд морнинг	https://www.youtube.com/watch?v=liHeEeA3isk	3	12-15	11-1.5 мин	
2a	Махи гантелей в стороны (мизинец вверх)	https://www.yo...v=i5Qm8_mWmGw	3	12-15	30 сек	Суперсет
2b	Жим гантелей лёжа	https://www.yo...v=_Pvm8v3P9m4	3	12-15	1-1.5 мин	
3a	Австралийские подтягивания	https://www.youtube.com/watch?v=qR1P3lifYLk	3	12-15	30 сек	Трисет
3b	Подъем гантелей на бицепс Хаммер	https://www.yo...v=5Uya1xk0Dul	3	12-15	30 сек	
3c	Планка			макс	1-1.5 мин	