

Physical Transformation/ Мужская схема Fullbody для тренировок 5 раз 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	6-8	2,5-3 мин	
2	Румынская тяга (RDL)	https://www.yo...v=IZK3VnnysDw	3	8-12	2,5-3 мин	
3a	Отжимания на кольцах или RTX	https://www.yo...v=K_ZNhLw2yb4	3	12-15	30 сек	Суперсет
3b	Подтягивания широким хватом	https://www.youtube.com/watch?v=2dKaH131V_A	3	8-12	1,5-2 мин	При необходимости помочь себе резиной, перейти в гравитрон или блок
4a	Жим Арнольда (дельты)	https://www.yo...v=XZBtudSPABA	3	12-15	30 сек	Суперсет
4b	Подъём на бицепс с прямым грифом	https://www.yo...v=CfevVtO5GLw	3	12-15	1,5-2 мин	
5	Горизонтальные подъемы на пресс	https://www.youtube.com/watch?v=x0FUmyh1qyE	3	15-20	2,5 мин	

Тренировка 2						
	Упражнение	Ссылка на видео	Кол-во подходов	Повторения	Отдых	Комментарий
1	Становая тяга Сумо	https://www.yo...v=wQHSYDSgDn8	3	6-8	2,5-3 мин	
2	Жим ногами в тренажере	https://www.youtube.com/watch?v=9nc3qC69CZ4	3	8-12	2,5-3 мин	

3a	Наклонный жим штанги (45 град)	https://www.yo...v=l16i1-xjZ5Q	3	8-12	30 сек	Суперсет
3b	Тяга Т-грифа (узкий хват)	https://www.youtube.com/watch?v=5vpcUWITPcE	3	8-12	1,5-2 мин	
4a	Тяга к лицу (Face pull)	https://www.yo...v=W9_rSNOOnL7E	3	12-15	30 сек	Трисет
4b	Отжимания с узкой постановкой рук	https://www.yo...v=G-zGHI65j_U	3	12-15	30 сек	если легко, усложните резиной или грузом
4c	Голень сидя в тренажёре	https://www.youtube.com/watch?v=j3FAKOeTK4I	3	15-20	1,5-2 мин	

Тренировка 3

	Упражнение	Ссылка на видео	Кол-во подходов			Комментарий
1	Приседания в Гакк-тренажёре	https://www.youtube.com/watch?v=b5D9IYAWvsk	3	8-12	2,5-3 мин	
2	Обратные выпады со штангой на груди	https://www.yo...v=DO91fICBMyk	3	8-12	2,5-3 мин	
3a	Сведение в кроссовере (снизу-вверх)	https://www.yo...v=0_thP_Q8RQ	3	12-15	30 сек	Суперсет
3b	Тяга штанги в наклоне прямым хватом	https://www.yo...v=lfi_AMzTLjM	3	8-12	1,5-2 мин	Спина включена, не расслабляем
4a	Протяжка штанги (широким хватом)	https://www.yo...v=CFUVI8IZqQ0	3	8-12	30 сек	Трисет
4b	Подъём на бицепс с EZ-грифом	https://www.yo...v=Z22JBAdAJ_k	3	12-15	30 сек	
4c	Планка	https://www.youtube.com/watch?v=C1u-RYbq4Qw	3	макс. время	1,5-2 мин	

Тренировка 4

	Упражнение	Ссылка на видео	Кол-во подходов	Повторени	Отдых	Комментарий
1	Приседания в Гакк-тренажёре	https://www.yo...v=b5D9IYAWvsk	3	8-12	2,5-3 мин	
2	Румынская на одну ногу + шаг	https://www.youtube.com/watch?v=ZGchgrQLfno	3	8-12	2,5-3 мин	
3a	Наклонный жим гантелей (45 град)	https://www.yo...v=ykmoInWnOGs	3	8-12	30 сек	Суперсет
3b	Тяга Т-грифа (широкий хват)	https://www.yo...v=XwAzHpvtKKw	3	8-12	1,5-2 мин	
4a	Вертикальная тяга узким хватом	https://www.yo...v=ZadQErNf3YY	3	12-15	30 сек	Суперсет
4b	Обратный пек-дэк	https://www.youtube.com/watch?v=baiZs7NCy68	3	12-15	1,5-2 мин	
5a	Подъём гантелей на бицепс на наклонной скамье	https://www.yo...v=YkDK_Luk2z0	3	12-15	30 сек	Суперсет
5b	Голень в жиме лёжа	https://www.youtube.com/watch?v=YiUxdRnLLOY	3	15-20	1,5-2 мин	

Тренировка 5

	Упражнение	Ссылка на видео	Кол-во подходов	Повторени	Отдых	Комментарий
1	Становая тяга из ямы (с дефицитом)	https://www.yo...v=CpWsUsqBtN8	3	6-8	2,5-3 мин	
2	Жим шанги вверх с груди стоя	https://www.yo...v=eZvDs7AQThM	3	8-12	2,5-3 мин	
3a	Жим в Хаммере	https://www.youtube.com/watch?v=2KWun9t_-hs	3	8-12	30 сек	Суперсет
3b	Тяга горизонтального блока (узкий хват)	https://www.yo...v=YP8zsbEawSY	3	8-12	1,5-2 мин	

4a	Обратные махи в кроссовере	https://www.yo...v=Bp6jA3evf70	3	12-15	30 сек	Трисет
4c	Махи гантелей в стороны (мизинец вверх)	https://www.youtube.com/watch?v=i5Qm8_mWmGw	3	12-15	30 сек	
4b	Горизонтальные подъёмы на пресс	https://www.youtube.com/watch?v=x0FUmyh1qyE	3	15-20	1,5-2 мин	

