

## **Physical Transformation/ Женская Fullbody для тренировок 5 раз в неделю.**

### **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 бруска 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: 1а и 1б. 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            | <a href="https://www.yo...v=Qh-u0nNBDK4">https://www.yo...v=Qh-u0nNBDK4</a>                           | 3               | 10-12      | 2-2,5 мин |  |
| 2            | Гуд морнинг                       | <a href="https://www.yo...v=liHeEeA3isk">https://www.yo...v=liHeEeA3isk</a>                           | 3               | 12-15      | 2-2,5 мин |  |
| 3a           | Отжимания от пола                 | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=22MM6Sb4VQk">https://www.youtube.com/watch?v=22MM6Sb4VQk</a> | 3               | 10-15      | 30 сек    | Суперсет<br>если легко, усложните резиной или грузом |
| 3b           | Вертикальная тяга обратным хватом | <a href="https://www.yo...v=j3SKnRNisdc">https://www.yo...v=j3SKnRNisdc</a>                           | 3               | 12-15      | 1,5-2 мин |  |
| 4a           | Жим Арнольда (дельты)             | <a href="https://www.yo...v=XZBtudSPABA">https://www.yo...v=XZBtudSPABA</a>                           | 3               | 12-15      | 30 сек    | Трисет   |
| 4b           | Подъём гантелей на бицепс стоя    | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=iu5sOE7i3oc">https://www.youtube.com/watch?v=iu5sOE7i3oc</a> | 3               | 12-15      | 30 сек    |  |
| 4c           | Горизонтальные подъёмы на пресс   | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=x0FUmyh1qyE">https://www.youtube.com/watch?v=x0FUmyh1qyE</a> | 3               | 15-20      | 1,5-2 мин |  |

| Тренировка 2 |                               |   |                 |            |           |             |
|--------------|-------------------------------|---|-----------------|------------|-----------|-------------|
|              | Упражнение                    | Ссылка на видео   | Кол-во подходов | Повторения | Отдых     | Комментарий |
| 1            | Румынская тяга (RDL)          | <a href="https://www.yo...v=IZK3VnnysDw">https://www.yo...v=IZK3VnnysDw</a>                             | 3               | 10-15      | 2-2,5 мин |             |
| 2a           | Жим ногами в тренажере        | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=9nc3qC69CZ4">https://www.youtube.com/watch?v=9nc3qC69CZ4</a>   | 3               | 12-15      | 30 сек    | Суперсет    |
| 2b           | Сгибание ног в тренажере сидя | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=LKAveEE786JU">https://www.youtube.com/watch?v=LKAveEE786JU</a> | 3               | 12-15      | 1,5-2 мин |             |

|    |                               |   |   |       |           |          |
|----|-------------------------------|---|---|-------|-----------|----------|
| 3a | Протяжка с канатом            | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=zS_r7sb1meg">https://www.youtube.com/watch?v=zS_r7sb1meg</a> | 3 | 12-15 | 30 сек    | Суперсет |
| 3b | Махи гантелями в наклоне      | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=QI7AeiTUKDY">https://www.youtube.com/watch?v=QI7AeiTUKDY</a> | 3 | 12-15 | 1.5-2 мин |          |
| 4a | Отжимания от скамьи за спиной | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=vyxu78T4Xv4">https://www.youtube.com/watch?v=vyxu78T4Xv4</a> | 3 | 12-15 | 30 сек    | Суперсет |
| 4b | Голень сидя в тренажёре       | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=j3FAKOeTK4I">https://www.youtube.com/watch?v=j3FAKOeTK4I</a> | 3 | 15-20 | 1.5-2 мин |          |

| Тренировка 3 |                                      |   |                 |            |           |   |
|--------------|--------------------------------------|---|-----------------|------------|-----------|---|
|              | Упражнение                           | Ссылка на видео   | Кол-во подходов | Повторения | Отдых     | Комментарий   |
| 1            | Приседания в Гакк-тренажёре          | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=b5D9IYAWvsk">https://www.youtube.com/watch?v=b5D9IYAWvsk</a> | 3               | 12-15      | 2-2,5 мин |   |
| 2            | Обратные выпады со штангой на плечах | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=fDwW4TPbsmU">https://www.youtube.com/watch?v=fDwW4TPbsmU</a> | 3               | 12-15      | 2-2,5 мин |   |
| 3a           | Сведение в кроссовере (снизу-вверх)  | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=0_thP_Q8RQ">https://www.youtube.com/watch?v=0_thP_Q8RQ</a>   | 3               | 12-15      | 30 сек    | Суперсет  |
| 3b           | Pendlay row                          | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=8Q3afY51odk">https://www.youtube.com/watch?v=8Q3afY51odk</a> | 3               | 12-15      | 1,5-2 мин | <b>Спина включена, не расслабляем. Каждое повторение снаряд ставим на пол</b> |
| 4a           | Протяжка штанги (широким хватом)     | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=CFUVI8IZqQ0">https://www.youtube.com/watch?v=CFUVI8IZqQ0</a> | 3               | 12-15      | 30 сек    | Трисет  |
| 4b           | Подъём на бицепс с EZ-грифом         | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Z22JBAdAJ_k">https://www.youtube.com/watch?v=Z22JBAdAJ_k</a> | 3               | 12-15      | 30 сек    |   |
| 4c           | Планка                               | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=C1u-RYbq4Qw">https://www.youtube.com/watch?v=C1u-RYbq4Qw</a> | 3               | макс время | 1,5-2 мин |   |

| Тренировка 4 |   |   |                 |            |           |             |
|--------------|---|---|-----------------|------------|-----------|-------------|
|              | Упражнение                                    | Ссылка на видео   | Кол-во подходов | Повторения | Отдых     | Комментарий |
| 1            | Жим ногами с высокой широкой постановкой ног  | <a href="https://www.yo...v=1fKyYuu9Cm8">https://www.yo...v=1fKyYuu9Cm8</a>                           | 3               | 12-15      | 2-2,5 мин |             |
| 2            | Болгарские выпады                             | <a href="https://www.yo...v=uFsJkINDM3M">https://www.yo...v=uFsJkINDM3M</a>                           | 3               | 12-15      | 2-2,5 мин | 2-2,5 мин   |
| 3a           | Наклонный жим гантелей (45 град)              | <a href="https://www.yo...v=ykmoInWnOGs">https://www.yo...v=ykmoInWnOGs</a>                           | 3               | 12-15      | 30 сек    | Суперсет    |
| 3b           | Тяга горизонтального блока (узкий хват)       | <a href="https://www.yo...v=YP8zsbEawSY">https://www.yo...v=YP8zsbEawSY</a>                           | 3               | 12-15      | 1,5-2 мин |             |
| 4a           | Обратный пек-дэк                              | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=baiZs7NCy68">https://www.youtube.com/watch?v=baiZs7NCy68</a> | 3               | 12-15      | 30 сек    | Трисет      |
| 4b           | Подъём гантелей на бицепс на наклонной скамье | <a href="https://www.yo...v=YkDK_Luk2z0">https://www.yo...v=YkDK_Luk2z0</a>                           | 3               | 12-15      | 30 сек    |             |
| 4c           | Голень в жиме лёжа                            | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=YiUxdRnLLOY">https://www.youtube.com/watch?v=YiUxdRnLLOY</a> | 3               | 15-20      | 1,5-2 мин |             |
| Тренировка 5 |   |   |                 |            |           |             |
|              | Упражнение                                    | Ссылка на видео   | Кол-во подходов | Повторения | Отдых     | Комментарий |
| 1            | Становая тяга Сумо                            | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=zHKxhdkdteE">https://www.youtube.com/watch?v=zHKxhdkdteE</a> | 3               | 10-12      | 2-2,5 мин |             |
| 2            | Жим штанги вверх с груди сидя                 | <a href="https://www.yo...v=RSnJlInn39Fc">https://www.yo...v=RSnJlInn39Fc</a>                         | 3               | 12-15      | 2-2,5 мин |             |
| 3a           | Жим в Хаммере                                 | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=2KWun9t_-hs">https://www.youtube.com/watch?v=2KWun9t_-hs</a> | 3               | 12-15      | 30 сек    | Суперсет    |

|    |   |   |   |       |           |        |
|----|---|---|---|-------|-----------|--------|
| 3b | Горизонтальная тяга в Хаммере           | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=fuo1QLsFuMg">https://www.youtube.com/watch?v=fuo1QLsFuMg</a> | 3 | 12-15 | 1,5-2 мин |        |
| 4a | Австралийские подтягивания              | <a href="https://www.yo...v=OPwr8DGeqv4">https://www.yo...v=OPwr8DGeqv4</a>                           | 3 | 12-15 | 30 сек    | Трисет |
| 4b | Махи гантелей в стороны (мизинец вверх) | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=i5Qm8_mWmGw">https://www.youtube.com/watch?v=i5Qm8_mWmGw</a> | 3 | 12-15 | 30 сек    |        |
| 4c | Горизонтальные подъёмы на пресс         | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=x0FUmyh1gyE">https://www.youtube.com/watch?v=x0FUmyh1gyE</a> | 3 | 15-20 | 1,5-2 мин |        |

