

## **Physical Transformation/ Мужская схема Fullbody для тренировок трижды в неделю, либо через день, либо даже день через два.**

### **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
1a	Приседания фронтальные	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=Qh-u0nNBDK4">https://www.youtube.com/watch?v=Qh-u0nNBDK4</a>	3	6-8	30 сек	Суперсет
1б	Наклонный жим гантелей (30 град)	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=ykmoInWnOGs">https://www.youtube.com/watch?v=ykmoInWnOGs</a>	3	8-12	1,5-2 мин	
2a	Тяга гантелей с опорой грудью)	<a href="https://www.yo...v=5vpcUWITPcE">https://www.yo...v=5vpcUWITPcE</a>	3	8-12	30 сек	Суперсет
2b	Жим Арнольда (дельты)	<a href="https://www.yo...v=XZBtudSPABA">https://www.yo...v=XZBtudSPABA</a>	3	12-15	1,5-2 мин	
3a	Подъём гантелей на бицепс Хаммер	<a href="https://www.yo...v=5Uya1xk0Dul">https://www.yo...v=5Uya1xk0Dul</a>	3	12-15	30 сек	Трисет
3b	Тяга к лицу (Face pull)	<a href="https://www.yo...v=W9_rSNOlL7E">https://www.yo...v=W9_rSNOlL7E</a>	3	12-15	30 сек	
3c	Разгибания на трицепс с прямой рукоятью	<a href="https://www.yo...v=3bfQbe4DtRI">https://www.yo...v=3bfQbe4DtRI</a>	3	12-15	1,5-2 мин	

## Тренировка 2

	Упражнение	Ссылка на видео	Кол-во подходов	Повторения	Отдых	Комментарий
1	Становая тяга Сумо	<a href="https://www.yo...v=2WIHX3oNtfc">https://www.yo...v=2WIHX3oNtfc</a>	3	6-8	2,5-3 мин	
2	Выпады со штангой на плечах	<a href="https://www.yo...v=iJGe6O2Cz3l">https://www.yo...v=iJGe6O2Cz3l</a>	3	8-12	2,5-3 мин	
3a	Жим гантелей лёжа	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=Pvm8v3P9m4">https://www.youtube.com/watch?v=Pvm8v3P9m4</a>	3	8-12	30 сек	Трисет

3b	Подтягивания нейтральным хватом	<a href="https://www.yo...v=5FWMzCHTNEQ">https://www.yo...v=5FWMzCHTNEQ</a>	3	8-12	30 сек	При необходимости помочь себе резиной, перейти в гравитрон или блок
3c	Протяжка штанги (узким хватом)	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=b5D9IYAWvsk7AeITUKDY">https://www.youtube.com/watch?v=b5D9IYAWvsk7AeITUKDY</a>	3	12-15	1,5-2 мин	
4a	Махи гантелями в наклоне	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=QI">https://www.youtube.com/watch?v=QI</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	Вертикальные подъёмы на пресс	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=KzYGR2GjB9g">https://www.youtube.com/watch?v=KzYGR2GjB9g</a>	3	15-20	1,5-2 мин	

### Тренировка 3

	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	8-12	2,5-3 мин	
2a	Жим лёжа узким хватом	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=qmAkGPEX2ZE">https://www.youtube.com/watch?v=qmAkGPEX2ZE</a>	3	8-12	30 сек	Суперсет
2b	Подтягивания широким хватом	<a href="https://www.yo...v=2dKaH131V_A">https://www.yo...v=2dKaH131V_A</a>	3	8-12	1,5-2 мин	
3a	Жим штанги вверх с груди стоя	<a href="https://www.yo...v=eZvDs7AQThM">https://www.yo...v=eZvDs7AQThM</a>	3	8-12	30 сек	Трисет
3b	Французский жим гантелей	<a href="https://www.yo...v=9ichytJPZ7Y">https://www.yo...v=9ichytJPZ7Y</a>	3	12-15	30 сек	
3c	Подъём гантелей на бицепс стоя	<a href="https://www.yo...v=iu5sOE7i3oc">https://www.yo...v=iu5sOE7i3oc</a>	3	12-15	1,5-2 мин	
4	Голень стоя в Смит-тренажёре	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=wB9JpiYUROY">https://www.youtube.com/watch?v=wB9JpiYUROY</a>	3	15-20	2 мин	