

## **Программа тренировок Physical Transformation стартовая (для новичков) Fullbody.**

**Обновление: январь 2019 г. Цикл из 3-х тренировок на всё тело.**

Нулевая программа цикла рассчитана на тех, кто только начинает тренироваться и на тех, кто возвращается к тренингу после долгого перерыва. Здесь будет три тренировочные заготовки, которые предназначены для выполнения как минимум дважды в неделю, как максимум через день. После каждой еще предлагаются дополнение 1 (большой акцент на некоторые мышечные группы) и дополнение 2 (немного кардио для здоровья, дыхалочки и дополнительной траты калорий). Если основная тренировка это святое, то доп остаётся на ваш выбор и усмотрение. По самочувствию можете подключить один или оба.

Задача номер 1 – выстроить технику. Это прежде всего касается тех, кто совсем не знаком с силовым тренингом. Данная программа является общей для мужчин и для женщин и включает в себя все основные движения со свободными весами. Я настоятельно рекомендую именно их и делать, и не заменять ничего, если вы не травмированы – разучите технику, это реально основа основ.

Данная программа может выполняться около трех месяцев, далее возможен переход к более сложным и комплексным программам. Во всех упражнениях диапазон повторений составляет 12-15, ставьте отягощения на место задолго до отказа. Веса увеличивайте очень плавно и осторожно, но увеличивайте. Используйте минимально доступный шаг увеличения веса. Записывайте рабочие веса, чтоб наверняка знать с каким удалось поработать на прошлой тренировке и прикинуть можно ли увеличить на этой.

Даже если вы жмёте розовые гантельки – старайтесь перейти на блестящие, а от блестящих ко «взрослым». Эта рекомендация прежде всего касается женщин. Мужчин реже приходится уговаривать «добавить блинчик», но помните, что техника первична.

Во всех упражнениях будем работать три рабочих подхода.

Разминка: 5-10 минут на любом кардиотренажере. Задача разминки – поднять температуру тела. Поэтому имеет определенный смысл делать разминку в толстовке. 5 минут для лета/теплого климата, 10 минут для зимы/прохлады.

Далее стоит сделать короткую гимнастику в духе школьной физкультурной разминки. От макушки и до стоп. Вращаем всеми частями, прогреваем суставы и связки.

Перед первым упражнением имеет смысл сделать 2-3 разминочных подхода с более легкими весами.

Перед последующими 1-2 разминочных. Время отдыха указано рядом с упражнением. Рекомендую соблюдать его не только между рабочими подходами, но и перед первым рабочим.

Порядковые номера 1, 2, 3 означают, что упражнения выполняются поочередно. Номера типа 1а, 1б означают суперсет. Выполняем 1а, следом за ним 1б, затем отдых. Это один подход каждого.



Тренировка # 1					
	Упражнение	Ссылка на видео	Кол-во подходов	Комментарий	Отдых
1	Становая тяга	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=5tL3ciCR8Xc">https://www.youtube.com/watch?v=5tL3ciCR8Xc</a>	3	Повторения 8-12	2-3 мин
2	Наклонный жим гантелей (45 град)	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=9eeBasw69xY">https://www.youtube.com/watch?v=9eeBasw69xY</a>	3	Повторения 12-15	2 мин
3	Жим гантелей вверх стоя	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=3iTOY14BuDQ">https://www.youtube.com/watch?v=3iTOY14BuDQ</a>	3	Повторения 12-15	2 мин
4	Махи гантелей в стороны	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=Wf9wTrvSKyM">https://www.youtube.com/watch?v=Wf9wTrvSKyM</a>	3	Повторения 12-15	90 сек
5	Подъём гантелей на бицепс стоя	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=aQEr7-A1g1M">https://www.youtube.com/watch?v=aQEr7-A1g1M</a>	3	Повторения 12-15	90 сек
6	Голень стоя в Смит-тренажёре	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=wB9JpjYUROY">https://www.youtube.com/watch?v=wB9JpjYUROY</a>	3	Повторения 12-15	90 сек
7	Вертикальные подъёмы на пресс	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=xJTnl2F9AFc">https://www.youtube.com/watch?v=xJTnl2F9AFc</a>	3	Повторения 12-15	90 сек
8	Разгибания ног в тренажёре сидя	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=hFjAa4w-Fmk">https://www.youtube.com/watch?v=hFjAa4w-Fmk</a>	3	Повторения 12-15	90 сек

Дополнение # 1					
	Упражнение	Ссылка на видео	Кол-во подходов	Комментарий	Отдых
1а	Отжимания от скамьи за спиной	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=zT132kx9TAM">https://www.youtube.com/watch?v=zT132kx9TAM</a>	2	максимум повт	-
1б	Гиперэкстензия	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=FwcQMPdsZkg">https://www.youtube.com/watch?v=FwcQMPdsZkg</a>	2	максимум повт	60 сек

Дополнение # 2				
Упражнение	Рекомендация	Кол-во подходов	Комментарий	Отдых

Эллипс или дорожка	Поднимаем темп, до тех пор пока можете держать ровное дыхание	15-20 мин	Если не бежать не получается (задыхаетесь) переходим на быстрый шаг	
--------------------	---	-----------	---	--

Тренировка # 2					
	Упражнение	Ссылка на видео	Кол-во подходов	Комментарий	Отдых
1	Приседания со штангой на плечах	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=275a8PvMYtw">https://www.youtube.com/watch?v=275a8PvMYtw</a>	3	Повторения 8-12	2-3 мин
2	Вертикальная тяга широким хватом (перед собой)	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=6AwHk8-2pjk">https://www.youtube.com/watch?v=6AwHk8-2pjk</a>	3	Повторения 12-15	2 мин
3	Сведение в кроссовере (сверху-вниз)	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=-QmPvz5EEFo">https://www.youtube.com/watch?v=-QmPvz5EEFo</a>	3	Повторения 12-15	2 мин
4	Жим гантелей вверх сидя	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=3iTOY14BuDQ">https://www.youtube.com/watch?v=3iTOY14BuDQ</a>	3	Повторения 12-15	2 мин
5	Гиперэкстензия (45 град)	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=FwcQMPdsZkg">https://www.youtube.com/watch?v=FwcQMPdsZkg</a>	3	Повторения 12-15	90 сек
6	Планка		3	Повторения 12-15	90 сек
7	Тяга горизонтального блока (широкий хват)	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=qOwoVxwT_30">https://www.youtube.com/watch?v=qOwoVxwT_30</a>	3	Повторения 12-15	90 сек
8	Отжимания от пола	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=22MM6Sb4VQk">https://www.youtube.com/watch?v=22MM6Sb4VQk</a>	3	Повторения 12-15	90 сек

Дополнение # 1					
	Упражнение	Ссылка на видео	Кол-во подходов	Комментарий	Отдых
1а	Подъем гантелей на бицепс на наклонной скамье	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=z1nLXcGa2xg">https://www.youtube.com/watch?v=z1nLXcGa2xg</a>	2	Повторения 12-15	-
1б	Скручивания на пресс	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=VNIYdk6PiKQ">https://www.youtube.com/watch?v=VNIYdk6PiKQ</a>	2	Повторения макс	60 сек

Дополнение # 2				
Упражнение	Рекомендация	Кол-во подходов	Комментарий	Отдых
Эллипс или дорожка	Поднимаем темп, до тех пор пока можете держать ровное дыхание	15-20 мин	Если не бежать не получается (задыхаетесь) переходим на быстрый шаг	

Тренировка # 3					
	Упражнение	Ссылка на видео	Кол-во подходов	Комментарий	Отдых
1	Жим штанги лёжа	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=FxV26wPY0ZI">https://www.youtube.com/watch?v=FxV26wPY0ZI</a>	3	Повторения 12-15	2-3 мин
2	Тяга горизонтального блока (узкий хват)	<a href="https://youtu.be/YP8zsbEawSY">https://youtu.be/YP8zsbEawSY</a>	3	Повторения 12-15	90 сек
3	Протяжка штанги (узким хватом)	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=ZZVtcnTa5Ac">https://www.youtube.com/watch?v=ZZVtcnTa5Ac</a>	3	Повторения 12-15	90 сек
4	Сгибание ног в тренажере лёжа	<a href="https://youtu.be/8jKBpeoAvfo">https://youtu.be/8jKBpeoAvfo</a>	3	Повторения 12-15	90 сек
5	Голень сидя в тренажёре	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=j3FAKOeTK4I">https://www.youtube.com/watch?v=j3FAKOeTK4I</a>	3	Повторения 12-15	2 мин
6	Горизонтальные подъёмы на пресс	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=_wdmrzq3Z6M">https://www.youtube.com/watch?v=_wdmrzq3Z6M</a>	3	Повторения 12-15	90 сек
7	Обратный пек-дэк	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=062V084LLz4">https://www.youtube.com/watch?v=062V084LLz4</a>	3	Повторения 12-15	90 сек

Дополнение # 1				
Упражнение	Ссылка на видео	Кол-во подходов	Комментарий	Отдых
1а. Подтягивание на низкой перекладине	<a href="https://youtu.be/4ePv9mJqxIM">https://youtu.be/4ePv9mJqxIM</a>	2	Повторения 12-15	-
1б. Отжимания от пола	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=22MM6Sb4VQk">https://www.youtube.com/watch?v=22MM6Sb4VQk</a>	2	Повторения 12-15	60 сек

Дополнение # 2			
Рекомендация	Кол-во подходов	Комментарий	Отдых
Поднимаем темп, до тех пор пока можете держать ровное дыхание	15-20 мин	Если не бежать не получается (задыхаетесь) переходим на быстрый шаг	