**fon_pechat.jpg** **Программа тренировок для мужчин на массу и рельеф**

<http://www.tvoytrener.com/metodiki_obhcie/kompleks_massa2.php>

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ТРЕНИРОВКА 1 (ноги)** | **1 НЕДЕЛЯ** | **2 НЕДЕЛЯ** | **3 НЕДЕЛЯ** | **4 НЕДЕЛЯ** | **5 НЕДЕЛЯ** | **6 НЕДЕЛЯ** | **7 НЕДЕЛЯ** |
| [Разминка](http://tvoytrener.com/yprajnenia/razminka.php) 5–10 минут |  |  |  |  |  |  |  |
| [Сгибание ног в тренажёре лёжа](http://tvoytrener.com/yprajnenia/sgibanie_nog_v_trenajere3.php) 4х5 / 1х25-30 |  |  |  |  |  |  |  |
| [Разгибание ног в тренажёре](http://tvoytrener.com/yprajnenia/razgibanie_nog_v_trenajere.php) 4х5 / 1х25-30 |  |  |  |  |  |  |  |
| [Приседания со штангой на плечах](http://tvoytrener.com/yprajnenia/prisedania_shtanga2.php) 4х5 / 1х25-30 |  |  |  |  |  |  |  |
| [Выпады в бок](http://tvoytrener.com/yprajnenia/vipadi_v_bok.php)  4х10 |  |  |  |  |  |  |  |
| [Заминка](http://tvoytrener.com/yprajnenia/zaminka.php) 2-5 минут |  |  |  |  |  |  |  |
| **ТРЕНИРОВКА 2 (руки)** |  | | | | | | |
| [Разминка](http://tvoytrener.com/yprajnenia/razminka.php) 5–10 минут |  |  |  |  |  |  |  |
| [Сгибания рук с гантелями стоя](http://tvoytrener.com/yprajnenia/bizeps_sidia_poperemenno.php) 4х5 / 1х25-30 |  |  |  |  |  |  |  |
| [Сгибание рук в тренажёре](http://tvoytrener.com/yprajnenia/biceps_v_trenagere.php) 4х5 / 1х25-30 |  |  |  |  |  |  |  |
| [Разгибание рук с верхнего блока](http://tvoytrener.com/yprajnenia/razgibanie_ryk_verhnii_blok.php) 4х5 / 1х25-30 |  |  |  |  |  |  |  |
| [Сгибания рук с гантелями «молот»](http://tvoytrener.com/yprajnenia/biceps_molotok.php) 4х5 / 1х25-30 |  |  |  |  |  |  |  |
| [Заминка](http://tvoytrener.com/yprajnenia/zaminka.php) 2-5 минут |  |  |  |  |  |  |  |
| **ТРЕНИРОВКА 3 (плечи)** |  | | | | | | |
| [Разминка](http://tvoytrener.com/yprajnenia/razminka.php) 5–10 минут |  |  |  |  |  |  |  |
| [Жим гантелей сидя](http://tvoytrener.com/yprajnenia/jim_gantelei_sidia.php)  4х5 / 1х25-30 |  |  |  |  |  |  |  |
| [Махи гантелями вперёд](http://tvoytrener.com/yprajnenia/mahi_vpered.php)  4х5 / 1х25-30 |  |  |  |  |  |  |  |
| [Махи гантелями в стороны](http://tvoytrener.com/yprajnenia/mahi_v_storoni.php) 4х5 / 1х25-30 |  |  |  |  |  |  |  |
| [Махи гантелями в стороны в наклоне](http://tvoytrener.com/yprajnenia/mahi_v_naklone.php) 4х5 / 1х25-30 |  |  |  |  |  |  |  |
| [Заминка](http://tvoytrener.com/yprajnenia/zaminka.php) 2-5 минут |  |  |  |  |  |  |  |
| **ТРЕНИРОВКА 4 (спина)** |  |  |  |  |  |  |  |
| [Разминка](http://tvoytrener.com/yprajnenia/razminka.php) 5–10 минут |  |  |  |  |  |  |  |
| [Тяга к груди с верх. блока шир. хватом](http://tvoytrener.com/yprajnenia/tiaga_s_verhnego_bloka.php) 4х5 / 1х25-30 |  |  |  |  |  |  |  |
| [Тяга горизонтального блока](http://tvoytrener.com/yprajnenia/tiaga_gorizontalnogo_bloka.php) 4х5 / 1х25-30 |  |  |  |  |  |  |  |
| [Тяга гантелей в наклоне](http://tvoytrener.com/yprajnenia/tiaga_ganteli2.php)  4х5 / 1х25-30 |  |  |  |  |  |  |  |
| [Подтягивания к груди шир. хватом](http://tvoytrener.com/yprajnenia/podtiagivania_shiroko.php) 4 х макс |  |  |  |  |  |  |  |
| [Шраги (трапеции) со штангой стоя](http://tvoytrener.com/yprajnenia/shragi_shtanga.php) 4х5 / 1х25-30 |  |  |  |  |  |  |  |
| [Заминка](http://tvoytrener.com/yprajnenia/zaminka.php) 2-5 минут |  |  |  |  |  |  |  |
| **ТРЕНИРОВКА 5 (грудь)** |  | | | | | | |
| [Разминка](http://tvoytrener.com/yprajnenia/razminka.php) 5–10 минут |  |  |  |  |  |  |  |
| [Жим штанги лёжа под углом вверх](http://tvoytrener.com/yprajnenia/jim_leja_pod_yglom.php) 4х5 / 1х25-30 |  |  |  |  |  |  |  |
| [Жим штанги лёжа классический](http://tvoytrener.com/yprajnenia/jim_leja.php) 4х5 / 1х25-30 |  |  |  |  |  |  |  |
| [Жим гантелями лёжа под углом вверх](http://tvoytrener.com/yprajnenia/jim_gantelei_vverh.php) 4х5 / 1х25-30 |  |  |  |  |  |  |  |
| [Сведение рук с верх. блока](http://tvoytrener.com/yprajnenia/svedenie_ryk2.php) 4х5 / 1х25-30 |  |  |  |  |  |  |  |
| [Заминка](http://tvoytrener.com/yprajnenia/zaminka.php) 2-5 минут |  |  |  |  |  |  |  |

**ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ**

Заказать индивидуальный комплекс упражнений от Тимко Ильи (автора этого тенировочного плана и всех планов на сайте) вы можете здесь:

<http://www.tvoytrener.com/sotrydnichestvo/kompleks_upragnenii.php>

**Этот план есть в нашем приложении «ТВОЙ ТРЕНЕР»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **android2.png** | **google_play.jpg** | <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.tvoytrener.timkoilia> |
| **app_store.jpg** | <https://itunes.apple.com/ru/app/%D1%82%D0%B2%D0%BE%D0%B9-%D1%82%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%B5%D1%80/id1299904851?mt=8> |
| **Версия для компа** | <https://yadi.sk/d/MEPa9xnB3R98By> |

**НАШИ БЕСПЛАТНЫЕ КНИГИ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| kniga22.jpg  <http://tvoytrener.com/kniga_tvoytrener.php> | kniga33.jpg  <http://tvoytrener.com/kniga_tvoytrener2.php> | kniga44.jpg<http://tvoytrener.com/kniga_tvoytrener3.php> | kniga77.jpg  <http://tvoytrener.com/kniga_tvoytrener5.php> | kniga88.jpg  <http://tvoytrener.com/kniga_tvoytrener6.php> | http://www.tvoytrener.com/images/proverca/kniga55.gif<http://tvoytrener.com/kniga_tvoytrener4.php> |

**ОБРАЩЕНИЕ СОЗДАТЕЛЯ САЙТА**

**Если вам понравился план тренировок - поддержите проект.**  
Команда нашего сайта делает всё возможное, чтобы вся информация на нём была абсолютно бесплатной для вас. И я надеюсь, что так будет и дальше. Но денег, что приносит проект, недостаточно для его полноценного развития.

Реквизиты для перевода денег [вы можете посмотреть здесь](http://www.tvoytrener.com/sotrydnichestvo/poblagodarit.php): <http://www.tvoytrener.com/sotrydnichestvo/poblagodarit.php>

*(С уважением, создатель и автор сайта Илья Тимко.)*