**fon_pechat.jpg** **Комплекс упражнений на рост силы и массы** <http://www.tvoytrener.com/metodiki_obhcie/myjchini_silovaia_trenirovka2.php>

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ТРЕНИРОВКА 1 (грудь и плечи)** | **1 НЕДЕЛЯ** | **4НЕДЕЛЯ** | **7НЕДЕЛЯ** | **10 НЕДЕЛЯ** | **13 НЕДЕЛЯ** | **16 НЕДЕЛЯ** | **19 НЕДЕЛЯ** |
| [Разминка](http://tvoytrener.com/yprajnenia/razminka.php) 5–10 минут |  |  |  |  |  |  |  |
| Жим штанги лёжа широким хватом 5х5 |  |  |  |  |  |  |  |
| Жим гантелей лёжа под углом вверх 3х8 |  |  |  |  |  |  |  |
| Разводы с гантелями лёжа 3х8 |  |  |  |  |  |  |  |
| Пуловер с гантелей 3х10 |  |  |  |  |  |  |  |
| Жим штанги с груди стоя 5х5 |  |  |  |  |  |  |  |
| Махи гантелями в стороны 3х8 |  |  |  |  |  |  |  |
| Махи гантелями в стороны в наклоне 3х8 |  |  |  |  |  |  |  |
| Протяжка со штангой стоя 3х8 |  |  |  |  |  |  |  |
| [Заминка](http://tvoytrener.com/yprajnenia/zaminka.php) 2-5 минут |  |  |  |  |  |  |  |
| **ТРЕНИРОВКА 2 (ноги и трицепс)** |  | | | | | | |
| [Разминка](http://tvoytrener.com/yprajnenia/razminka.php) 5–10 минут |  |  |  |  |  |  |  |
| Приседания со штангой на плечах 5х5 |  |  |  |  |  |  |  |
| Выпады с гантелями 3х8 |  |  |  |  |  |  |  |
| Французский жим со штангой на наклонной скамье 3х8 |  |  |  |  |  |  |  |
| Отжимания от скамьи сзади 3х25 |  |  |  |  |  |  |  |
| Разгибание рук с верхнего блока 3х8 |  |  |  |  |  |  |  |
| Французский жим с гантелей стоя 3х8 |  |  |  |  |  |  |  |
| [Заминка](http://tvoytrener.com/yprajnenia/zaminka.php) 2-5 минут |  |  |  |  |  |  |  |
| **ТРЕНИРОВКА 3 (спина и бицепс)** |  | | | | | | |
| [Разминка](http://tvoytrener.com/yprajnenia/razminka.php) 5–10 минут |  |  |  |  |  |  |  |
| Потягивание к груди широким хватом 3х8 |  |  |  |  |  |  |  |
| Становая тяга со штангой 5х5 |  |  |  |  |  |  |  |
| Тяга с верхнего блока за голову широким хватом 3х8 |  |  |  |  |  |  |  |
| Сгибание рук со штангой стоя 3х8 |  |  |  |  |  |  |  |
| Сгибание рук на скамье скотта 4х10 |  |  |  |  |  |  |  |
| Сгибание рук с гантелями «молот» 3х8 |  |  |  |  |  |  |  |
| Подтягивание к груди узким хватом 3х8 |  |  |  |  |  |  |  |
| [Заминка](http://tvoytrener.com/yprajnenia/zaminka.php) 2-5 минут |  |  |  |  |  |  |  |

**ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ТРЕНИРОВКА 1 (грудь и плечи)** | **2 НЕДЕЛЯ** | **5 НЕДЕЛЯ** | **8 НЕДЕЛЯ** | **11 НЕДЕЛЯ** | **14 НЕДЕЛЯ** | **17 НЕДЕЛЯ** | **20 НЕДЕЛЯ** |
| [Разминка](http://tvoytrener.com/yprajnenia/razminka.php) 5–10 минут |  |  |  |  |  |  |  |
| Жим штанги лёжа под углом вверх 5х5 |  |  |  |  |  |  |  |
| Жим гантелей лёжа на скамье 3х8 |  |  |  |  |  |  |  |
| Разводы с гантелями лёжа 3х8 |  |  |  |  |  |  |  |
| Жим гантелей сидя 3х8 |  |  |  |  |  |  |  |
| Жим штанги из-за головы стоя 3х8 |  |  |  |  |  |  |  |
| Махи вперёд одной гантелью 3х8 |  |  |  |  |  |  |  |
| Махи гантелями вперёд попеременно 3х8 |  |  |  |  |  |  |  |
| [Заминка](http://tvoytrener.com/yprajnenia/zaminka.php) 2-5 минут |  |  |  |  |  |  |  |
| **ТРЕНИРОВКА 2 (ноги и трицепс)** |  | | | | | | |
| [Разминка](http://tvoytrener.com/yprajnenia/razminka.php) 5–10 минут |  |  |  |  |  |  |  |
| Приседание со штангой на плечах 5х5 |  |  |  |  |  |  |  |
| Разгибание ног на тренажере 3х8 |  |  |  |  |  |  |  |
| Жим штанги лёжа узким хватом 3х8 |  |  |  |  |  |  |  |
| Французский жим со штангой лёжа 3х8 |  |  |  |  |  |  |  |
| Разгибание рук с гантелями в наклоне 3х8 |  |  |  |  |  |  |  |
| [Заминка](http://tvoytrener.com/yprajnenia/zaminka.php) 2-5 минут |  |  |  |  |  |  |  |
| **ТРЕНИРОВКА 3 (спина и бицепс)** |  | | | | | | |
| [Разминка](http://tvoytrener.com/yprajnenia/razminka.php) 5–10 минут |  |  |  |  |  |  |  |
| Тяга верхнего блока к груди широким хватом 3х8 |  |  |  |  |  |  |  |
| Становая тяга со штангой 5х5 |  |  |  |  |  |  |  |
| Тяга с верхнего блока за голову широким хватом 3х8 |  |  |  |  |  |  |  |
| Тяга гантели 1-й рукой в наклоне 3х8 |  |  |  |  |  |  |  |
| Сгибание рук с гантелями попеременно стоя 3х8 |  |  |  |  |  |  |  |
| Потягивание обратным хватом к груди 3х8 |  |  |  |  |  |  |  |
| Сгибание одной руки с нижнего блока 3х8 |  |  |  |  |  |  |  |
| [Заминка](http://tvoytrener.com/yprajnenia/zaminka.php) 2-5 минут |  |  |  |  |  |  |  |

**ТРЕТЬЯ НЕДЕЛЯ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ТРЕНИРОВКА 1 (грудь и плечи)** | **3 НЕДЕЛЯ** | **6 НЕДЕЛЯ** | **9 НЕДЕЛЯ** | **12 НЕДЕЛЯ** | **15 НЕДЕЛЯ** | **18 НЕДЕЛЯ** | **21 НЕДЕЛЯ** |
| [Разминка](http://tvoytrener.com/yprajnenia/razminka.php) 5–10 минут |  |  |  |  |  |  |  |
| Жим штанги лёжа 5х5 |  |  |  |  |  |  |  |
| Разводы с гантелями лёжа под углом вверх 3х8 |  |  |  |  |  |  |  |
| Отжимания от брусьев на трицепс 3х10 |  |  |  |  |  |  |  |
| Пуловер с гантелей 3х8 |  |  |  |  |  |  |  |
| Жим штанги стоя с груди 3х8 |  |  |  |  |  |  |  |
| Махи гантелями в стороны 3х8 |  |  |  |  |  |  |  |
| Махи гантелями в стороны в наклоне 3х8 |  |  |  |  |  |  |  |
| Махи гантелями вперёд попеременно 3х8 |  |  |  |  |  |  |  |
| [Заминка](http://tvoytrener.com/yprajnenia/zaminka.php) 2-5 минут |  |  |  |  |  |  |  |
| **ТРЕНИРОВКА 2 (ноги и трицепс)** |  | | | | | | |
| [Разминка](http://tvoytrener.com/yprajnenia/razminka.php) 5–10 минут |  |  |  |  |  |  |  |
| Приседания со штангой на плечах 5х5 |  |  |  |  |  |  |  |
| Сгибания ног в тренажёре лёжа 3х8 |  |  |  |  |  |  |  |
| Жим штанги лёжа узким хватом 3х8 |  |  |  |  |  |  |  |
| Французский жим со штангой сидя 3х8 |  |  |  |  |  |  |  |
| Французский жим с гантелями лёжа 3х8 |  |  |  |  |  |  |  |
| Разгибание руки с верхнего блока обратным хватом 3х8 |  |  |  |  |  |  |  |
| [Заминка](http://tvoytrener.com/yprajnenia/zaminka.php) 2-5 минут |  |  |  |  |  |  |  |
| **ТРЕНИРОВКА 3 (спина и бицепс)** |  | | | | | | |
| [Разминка](http://tvoytrener.com/yprajnenia/razminka.php) 5–10 минут |  |  |  |  |  |  |  |
| Потягивание за голову широким хватом 3х8 |  |  |  |  |  |  |  |
| Тяга штанги в наклоне 3х8 |  |  |  |  |  |  |  |
| Тяга Т-грифа в наклоне средним хватом 3х8 |  |  |  |  |  |  |  |
| Сгибание рук со штангой на скамье скотта 3х8 |  |  |  |  |  |  |  |
| Сгибание рук с гантелями сидя под углом 3х8 |  |  |  |  |  |  |  |
| Сгибание руки с гантелей на скамье скотта 4х10 |  |  |  |  |  |  |  |
| Сгибание рук со штангой узким хватом стоя 3х8 |  |  |  |  |  |  |  |
| [Заминка](http://tvoytrener.com/yprajnenia/zaminka.php) 2-5 минут |  |  |  |  |  |  |  |

**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.)*