**Убойный план тренировок на массу для женщин** <http://www.tvoytrener.com/metodiki_obhcie/super_massa2.php>

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ТРЕНИРОВКА 1 (спина)** | **1 НЕДЕЛЯ** | **2 НЕДЕЛЯ** | **3 НЕДЕЛЯ** | **4 НЕДЕЛЯ** | **5 НЕДЕЛЯ** | **6 НЕДЕЛЯ** | **7 НЕДЕЛЯ** |
| [Разминка](http://tvoytrener.com/yprajnenia/razminka.php) 5–10 минут |  |  |  |  |  |  |  |
| [Подтягивания в машине смита](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/podtiagivanie_smit.php) 3 х макс |  |  |  |  |  |  |  |
| [Тяга за голову с верхнего блока](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/tiaga_s_verhnego_bloka2.php) 3х10-15 |   |  |  |  |  |  |  |
| [Тяга штанги в наклоне обратным хватом](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/tiaga_shtangi_v_naklone.php) 3-4х8-12 |  |  |  |  |  |  |  |
| [Тяга с верхнего блока узкой ручкой](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/tiaga_s_verhnego_bloka3.php) 3х10-15 |  |  |  |  |  |  |  |
| [Тяга горизонтального блока](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/tiaga_gorizontalnogo_bloka.php) 3х10-15[Тяга одной гантели в наклоне](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/tiaga_ganteli.php) 3х8-12 |  |  |  |  |  |  |  |
| [Махи гантелями в стороны в наклоне](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/mahi_v_naklone.php) 3х12-15[Пуловер с гантелей лёжа](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/pylover_s_gantelei.php)3х12-15 |  |  |  |  |  |  |  |
| [Заминка](http://tvoytrener.com/yprajnenia/zaminka.php) 2-5 минут |  |  |  |  |  |  |  |
| **ТРЕНИРОВКА 2 (ноги)** |  |
| [Разминка](http://tvoytrener.com/yprajnenia/razminka.php) 5–10 минут |  |  |  |  |  |  |  |
| [Приседания со штангой на плечах](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/prisedania_shtanga2.php) 3-4х10-15 |  |  |  |  |  |  |  |
| [Жим ногами в тренажёре](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/jim_nogami.php) 3-4х10-15 |  |  |  |  |  |  |  |
| [Приседания с гантелей между ног](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/prisedania_mejdy_nog.php) 3х10-15[Сведение ног в тренажёре](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/svedenie_nog_v_trenajere.php) 3х12-15 |  |  |  |  |  |  |  |
| [Разгибание ног в тренажёре](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/razgibanie_nog_v_trenajere.php) 3х12-15[Сгибание ног в тренажёре лёжа](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/sgibanie_nog_v_trenajere3.php) 3х12-105 |  |  |  |  |  |  |  |
| [Подъём на носки в тренажёре стоя](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/golen_v_trenajere.php) 3х15-25[Подъём на носки в тренажёре сидя](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/golen_v_trenajere3.php) 3х15-25 |  |  |  |  |  |  |  |
| [Заминка](http://tvoytrener.com/yprajnenia/zaminka.php) 2-5 минут |  |  |  |  |  |  |  |
| **ТРЕНИРОВКА 3 (плечи)** |  |
| [Разминка](http://tvoytrener.com/yprajnenia/razminka.php) 5–10 минут |  |  |  |  |  |  |  |
| [Жим штанги стоя с груди](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/gim_shtangi_s_grydi.php)4х6-12 |  |  |  |  |  |  |  |
| [Жим гантелей сидя](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/jim_gantelei_sidia.php)3-4х8-12 |  |  |  |  |  |  |  |
| [Протяжка со штангой стоя](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/protiajka.php)3х10-15[Махи гантелями в стороны](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/mahi_v_storoni.php) 3х10-15 |  |  |  |  |  |  |  |
| [Жим штанги из-за головы сидя](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/gim_shtangi_iz_za_golovi.php) 3х8-12[Махи гантелями в стороны в наклоне](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/mahi_v_naklone.php) 3х12-15 |  |  |  |  |  |  |  |
| [Заминка](http://tvoytrener.com/yprajnenia/zaminka.php) 2-5 минут |  |  |  |  |  |  |  |
| **ТРЕНИРОВКА 4 (пресс)** |  |  |  |  |  |  |  |
| [Разминка](http://tvoytrener.com/yprajnenia/razminka.php) 5–10 минут |  |  |  |  |  |  |  |
| [Подъём ног в висе](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/podem_nog_v_vise.php) 3х10-15[Скручивания на наклонной скамье](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/skrychivania_na_lavke.php) 3х12-20 |  |  |  |  |  |  |  |
| [Упражнение «планка»](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/planka.php)1 х макс |  |  |  |  |  |  |  |
| [Боковые наклоны через "козла"](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/bokovie_nakloni.php) 3х12-20[Вращение корпуса стоя](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/vrachenie_stoia.php)3х30-40 (в кажд. сторону) |  |  |  |  |  |  |  |
| [Упражнение «планка»](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/planka.php)1 х макс |  |  |  |  |  |  |  |
| [Подъём ног сидя на лавке](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/podem_nog_sidia.php)3х12-20[Скручивания лёжа на полу](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/skrychivania_na_poly.php) 3х12-20 |  |  |  |  |  |  |  |
| [Упражнение «планка»](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/planka.php)1 х макс |  |  |  |  |  |  |  |
| [Заминка](http://tvoytrener.com/yprajnenia/zaminka.php) 2-5 минут |  |  |  |  |  |  |  |
| **ТРЕНИРОВКА 5 (руки)** |  |
| [Разминка](http://tvoytrener.com/yprajnenia/razminka.php) 5–10 минут |  |  |  |  |  |  |  |
| [Подтягивания к груди обратным хватом](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/podtiagivania_obratnim_hvatom.php) 3х6-12[Сгибание рук со штангой стоя](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/sgibanie_ryk_so_shtangoi.php) 3х10-15 |  |  |  |  |  |  |  |
| [Отжимания от брусьев на трицепс](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/otjimania_ot_brysiev.php) 3х6-12[Французский жим с гантелями лёжа](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/francyzckii_jim_leja2.php) 3х10-15 |  |  |  |  |  |  |  |
| [Сгибание рук сидя под углом 60 гр.](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/bizeps_sidia.php) 3х10-15[Сгибание рук со штангой хватом сверху](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/sgibanie_ryk_so_shtangoi2.php) 3х10-15 |  |  |  |  |  |  |  |
| [Французский жим с гантелей стоя](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/francyzckii_jim_stoia2.php) 3х10-15[Разгибание рук с верхнего блока](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/razgibanie_ryk_verhnii_blok.php) 3х10-15 |  |  |  |  |  |  |  |
| [Заминка](http://tvoytrener.com/yprajnenia/zaminka.php) 2-5 минут |  |  |  |  |  |  |  |
| **ТРЕНИРОВКА 6 (ягодицы)** |  |
| [Разминка](http://tvoytrener.com/yprajnenia/razminka.php) 5–10 минут |  |  |  |  |  |  |  |
| [Приседания со штангой на плечах](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/prisedania_shtanga2.php) 3-4х8-12 |  |  |  |  |  |  |  |
| [Выпады со штангой](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/vipadi_so_shtangoi.php)3х8-12 |  |  |  |  |  |  |  |
| [Становая тяга на прямых ногах](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/stanovaia_tiaga.php) 3-4х8-12[Подъём таза лёжа](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/mostik.php)3-4х12-20 |  |  |  |  |  |  |  |
| [Гиперэкстензия](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/giperekstenzia.php)3х10-15[Разгибание бедра в кроссовере](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/razgibanie_bedra_trenajer.php) 3х12-15 |  |  |  |  |  |  |  |
| [Разведение ног в тренажёре](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/razvedenie_nog.php) 3х12-20[Подъём ног в упоре](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/podem_nog_v_ypore.php)3х12-20 |  |  |  |  |  |  |  |
| [Заминка](http://tvoytrener.com/yprajnenia/zaminka.php) 2-5 минут |  |  |  |  |  |  |  |
| **ТРЕНИРОВКА 7 (грудь)** |  |  |  |  |  |  |  |
| [Разминка](http://tvoytrener.com/yprajnenia/razminka.php) 5–10 минут |  |  |  |  |  |  |  |
| [Жим штанги лёжа классический](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/jim_leja.php) 3-4x6-10 |  |  |  |  |  |  |  |
| [Жим гантелями лёжа под углом 40°](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/jim_gantelei_vverh.php) 3x8-12 |  |  |  |  |  |  |  |
| [Отжимания от пола широким хватом](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/otjimaniy_ot_pola.php) 3x10-15 |  |  |  |  |  |  |  |
| [Разводы с гантелями лёжа под углом 30°](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/pazvodi_ganteli.php) 3x10-15 |  |  |  |  |  |  |  |
| [Сведение рук в тренажёре "бабочка"](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/svedenie_ryk.php) 3х10-15[Пуловер с гантелей лёжа](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/pylover_s_gantelei.php)3х10-15 |  |  |  |  |  |  |  |
| [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.)*