**fon_pechat.jpg** **Тренировочный план по методу пирамиды** <http://www.tvoytrener.com/metodiki_obhcie/trenirovki_na_massu.php>

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ТРЕНИРОВКА 1 (грудь и бицепс)** | **1 НЕДЕЛЯ** | **2 НЕДЕЛЯ** | **3 НЕДЕЛЯ** | **4 НЕДЕЛЯ** | **5 НЕДЕЛЯ** | **6 НЕДЕЛЯ** | **7 НЕДЕЛЯ** |
| [Разминка](http://tvoytrener.com/yprajnenia/razminka.php) 5–10 минут |  |  |  |  |  |  |  |
| [Жим гантелей лежа](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/jim_gantelei_lega.php)  (15,10,5) |  |  |  |  |  |  |  |
| [Жим штанги лёжа под углом вверх](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/jim_leja_pod_yglom.php) (15,10,5) |  |  |  |  |  |  |  |
| [Разводы с гантелями лёжа](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/pazvodi_ganteli_gorizontalno.php) (15,10,5) |  |  |  |  |  |  |  |
| [Сгибание рук со штангой стоя](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/sgibanie_ryk_so_shtangoi.php) (15,10,5) |  |  |  |  |  |  |  |
| [Сгибание рук с гантелями «молот»](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/biceps_molotok.php) (15,10,5) |  |  |  |  |  |  |  |
| [Сгибание руки сидя через колено](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/cherez_koleno.php) (15,10,5) |  |  |  |  |  |  |  |
| [Скручивания на наклонной лавке](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/skrychivania_na_lavke.php) (3 х максимум) |  |  |  |  |  |  |  |
| [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) (15,10,5) |  |  |  |  |  |  |  |
| [Жим ногами в тренажёре](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/jim_nogami.php) (15,10,5) |  |  |  |  |  |  |  |
| [Разгибания ног в тренажёре](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/razgibanie_nog_v_trenajere.php) (15,10,5) |  |  |  |  |  |  |  |
| [Сгибания ног в тренажёре лежа](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/sgibanie_nog_v_trenajere3.php) (15,10,5) |  |  |  |  |  |  |  |
| [Становая тяга классическая](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/stanovaia_tiaga3.php) (15,10,5) |  |  |  |  |  |  |  |
| [Подъем на носки стоя](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/golen_v_trenajere.php) либо [сидя](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/golen_v_trenajere3.php) (15,10,5) |  |  |  |  |  |  |  |
| [Заминка](http://tvoytrener.com/yprajnenia/zaminka.php) 2-5 минут |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ТРЕНИРОВКА 3 (спина и трицепс)** | **1 НЕДЕЛЯ** | **2 НЕДЕЛЯ** | **3 НЕДЕЛЯ** | **4 НЕДЕЛЯ** | **5 НЕДЕЛЯ** | **6 НЕДЕЛЯ** | **7 НЕДЕЛЯ** |
| [Разминка](http://tvoytrener.com/yprajnenia/razminka.php) 5–10 минут |  |  |  |  |  |  |  |
| [Тяга в наклоне штанги](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/tiaga_shtangi_v_naklone.php) или [гантелей](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/tiaga_ganteli2.php) (15,10,5) |  |  |  |  |  |  |  |
| [Подтягивания к груди](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/podtiagivania_shiroko.php) или [тяга с верх. блока к груди](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/tiaga_s_verhnego_bloka.php) (15,10,5) |  |  |  |  |  |  |  |
| [Тяга верхнего блока вниз прямыми руками](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/tiaga_s_verhnego_bloka4.php) (15,10,5) |  |  |  |  |  |  |  |
| [Гиперэкстензия](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/giperekstenzia.php)  (15,10,5) |  |  |  |  |  |  |  |
| [Жим штанги лежа узким хватом](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/jim_leja_uzkim_hvatom.php) (15,10,5) |  |  |  |  |  |  |  |
| [Разгибания рук с верхнего блока](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/razgibanie_ryk_verhnii_blok.php) (15,10,5) |  |  |  |  |  |  |  |
| [Французский жим лежа со штангой](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/francyzckii_jim_leja.php) (15,10,5) |  |  |  |  |  |  |  |
| [Заминка](http://tvoytrener.com/yprajnenia/zaminka.php) 2-5 минут |  |  |  |  |  |  |  |
| **ТРЕНИРОВКА 4 (плечи)** |  | | | | | | |
| [Разминка](http://tvoytrener.com/yprajnenia/razminka.php) 5–10 минут |  |  |  |  |  |  |  |
| [Жимы штанги стоя с груди](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/gim_shtangi_s_grydi.php) (15,10,5) |  |  |  |  |  |  |  |
| [Протяжка со штангой](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/protiajka.php)  (15,10,5) |  |  |  |  |  |  |  |
| [Махи гантелями в стороны в наклоне](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/mahi_v_naklone.php) (15,10,5) |  |  |  |  |  |  |  |
| [Жим гантелей сидя](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/jim_gantelei_sidia.php)  (15,10,5) |  |  |  |  |  |  |  |
| [Скручивания на наклонной лавке](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/skrychivania_na_lavke.php) (3 х максимум) |  |  |  |  |  |  |  |
| [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.)*