# shapka_mobi.jpgКомплекс упражнений для Всеволода на массу

**Первая неделя (раздельно)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ТРЕНИРОВКА 1: ноги, плечи** | **1 НЕДЕЛЯ** | **3 НЕДЕЛЯ** | **5 НЕДЕЛЯ** | **7 НЕДЕЛЯ** | **9 НЕДЕЛЯ** | **11 НЕДЕЛЯ** | **13 НЕДЕЛЯ** |
| [Разминка](https://tvoytrener.com/yprajnenia/razminka.php) 5-10 минут |  |  |  |  |  |  |  |
| [Наклоны со штангой](https://tvoytrener.com/yprajnenia/nakloni_so_shtangoi.php)  (с пустым грифом без веса) | 3х15 | 3х15 | 3х15 | 3х15 | 3х15 | 3х15 | 3х15 |
| [Приседания со штангой на плечах](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/prisedania_shtanga2.php) | 3х10 | 3х12 | 3х12,10,8 | 4х8 | 4х10,9,8,8 | 4х12 | 4х12,10,8,8 |
| [Выпады со штангой](https://tvoytrener.com/yprajnenia/vipadi_so_shtangoi.php) | 3х8  На кажд. ногу | 3х8 | 3х10 | 3х7 | 3х8 | 3х12 | 3х8 |
| [Становая тяга на прямых ногах](https://tvoytrener.com/yprajnenia/stanovaia_tiaga.php) | 3х10 | 3х8 | 4х8 | 4х10,9,8,7 | 4х10 | 4х10,9,8,7 | 4х8 |
| [Жим гантелями сидя](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/jim_gantelei_sidia.php) | 3х10 | 4х12,10,8,8 | 4х8 | 4х10 | 4х12,10,10,8 | 4х12 | 4х10 |
| [Махи гантелями в стороны](https://tvoytrener.com/yprajnenia/mahi_v_storoni.php) | 3х12 | 3х13 | 3х14 | 3х15 | 3х15 | 3х15 | 3х15 |
| [Жим штанги стоя из-за головы](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/gim_shtangi_iz_za_golovi.php) | 3х8 | 3х8 | 3х10 | 3х12 | 3х8 | 3х12 | 3х8 |
| [Заминка](https://tvoytrener.com/yprajnenia/zaminka.php) 2-5 мин |  |  |  |  |  |  |  |
| **ТРЕНИРОВКА 2: спина бицепс** |  | | | | | | |
| [Разминка](https://tvoytrener.com/yprajnenia/razminka.php) 5-10 минут |  |  |  |  |  |  |  |
| [Подъём ног сидя](https://tvoytrener.com/yprajnenia/podem_nog_sidia.php) | 3х14 | 3х15 | 3х16 | 3х17 | 3х18 | 3х19 | 3х20 |
| [Тяга штанги в наклоне](https://tvoytrener.com/yprajnenia/tiaga_shtangi_v_naklone.php) | 3х10 | 3х12 | 3х12,10,8 | 3х12 | 3х10 | 3х12 | 3х12,10,8 |
| [Подтягивания в машине смита](http://tvoytrener.com/yprajnenia/podtiagivanie_smit.php)  штанга на стойках/ноги на лавк | 3 х макс | 3 х макс | 3 х макс | 3 х макс | 3 х макс | 3 х макс | 3 х макс |
| [Тяга одной гантели в наклоне](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/tiaga_ganteli.php) | 3х10 | 3х12 | 3х12,10,8 | 3х8 | 3х10 | 3х12 | 3х12,10,8 |
| [Сгибание рук со штангой стоя](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/sgibanie_ryk_so_shtangoi.php) | 3х12,10,9 | 3х12,11,10 | 3х15,13,12 | 3х10,9,8 | 3х12,11,10 | 3х15,13,12 | 3х12,10,8 |
| [Сгибание рук с гантелями «молот»](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/biceps_molotok.php) | 3х12,10,9 | 3х12,11,10 | 3х15,13,12 | 3х10,9,8 | 3х12,11,10 | 3х15,13,12 | 3х12,10,8 |
| [Пуловер лёжа с гантелей](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/pylover_s_gantelei.php) | 3х15 | 3х15 | 3х15 | 3х15 | 3х15 | 3х15 | 3х15 |
| [Заминка](https://tvoytrener.com/yprajnenia/zaminka.php) 2-5 мин |  |  |  |  |  |  |  |
| **ТРЕНИРОВКА 3: грудь трицепс** |  | | | | | | |
| [Разминка](https://tvoytrener.com/yprajnenia/razminka.php) 5-10 минут |  |  |  |  |  |  |  |
| [Наклоны со штангой](https://tvoytrener.com/yprajnenia/nakloni_so_shtangoi.php) | 3х15 | 3х15 | 3х15 | 3х15 | 3х15 | 3х15 | 3х15 |
| [Скручивания лёжа на полу](https://tvoytrener.com/yprajnenia/skrychivania_na_poly.php) | 3х15 | 3х16 | 3х17 | 3х18 | 3х19 | 3х20 | 3х20 |
| [Жим штанги лёжа под углом 30-40 гр.](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/jim_leja_pod_yglom.php) | 3х10 | 4х12,10,8,6 | 4х8 | 4х10 | 4х12,10,8,6 | 4х12,10,8,6 | 4х10 |
| [Отжимания от лавки сзади](https://tvoytrener.com/yprajnenia/otjimaniy_ot_lavki_szadi.php) | 3 х макс | 3 х макс | 3 х макс  5 кг | 3 х макс  5 кг | 3 х макс  5 кг | 3 х макс  10 кг | 3 х макс  10 кг |
| [Отжимания от пола широким хватом с весом](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/otjimaniy_ot_pola.php) 5 – 10 кг | 3 х макс | 3 х макс | 3 х макс | 3 х макс | 3 х макс | 3 х макс | 3 х макс |
| [Французский жим с гантелей стоя](https://tvoytrener.com/yprajnenia/francyzckii_jim_stoia2.php) | 3х15  По крайней | 3х15  Мере | 3х15  стремитесь | 3х15  Сделать всё | 3х15  По 15 раз | 3х15 | 3х15 |
| [Разводы с гантелями лёжа под углом 20 гр](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/pazvodi_ganteli.php) | 3х12 | 3х13 | 3х10 | 3х15 | 3х13 | 3х15 | 3х12 |
| Эллипс | 5 мин | 6 мин | 7 мин | 8 мин | 9 мин | 10 мин | 10 мин |
| [Заминка](https://tvoytrener.com/yprajnenia/zaminka.php) 2-5 мин |  |  |  |  |  |  |  |

**Вторая неделя (суперсеты)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ТРЕНИРОВКА 1: ноги, плечи** | **2 НЕДЕЛЯ** | **4 НЕДЕЛЯ** | **6 НЕДЕЛЯ** | **8 НЕДЕЛЯ** | **10 НЕДЕЛЯ** | **12 НЕДЕЛЯ** | **14 НЕДЕЛЯ** |
| [Разминка](https://tvoytrener.com/yprajnenia/razminka.php) 5-10 минут |  |  |  |  |  |  |  |
| [Приседания со штангой на плечах](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/prisedania_shtanga2.php)  [Выпрямление ног в тренажёре](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/razgibanie_nog_v_trenajere.php) | 3х10,9,8  3х15 | 3х11,10,9  3х15 | 3х12,10,8  3х15 | 3х10,10,8  3х15 | 3х12,10,8  3х15 | 3х10,8,7  3х15 | 3х10  3х15 |
| [Жим штанги стоя с груди](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/gim_shtangi_s_grydi.php)  [Махи гантелями в стороны](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/mahi_v_storoni.php) | 3х8  3х12 | 3х8  3х13 | 3х10,8,6  3х14 | 3х8,7,6  3х15 | 3х12,10,8  3х15 | 3х10,8,7  3х15 | 3х10  3х15 |
| [Выпады с гантелями](https://tvoytrener.com/yprajnenia/vipadi_s_gantelymi.php)  На кажд ногу  [Наклоны со штангой](https://tvoytrener.com/yprajnenia/nakloni_so_shtangoi.php) | 3х8  3х15 | 3х10,8,7  3х15 | 3х10,10,8  3х15 | 3х8  3х15 | 3х10,8,6  3х15 | 3х9,8,7  3х15 | 3х10  3х15 |
| [Жим гантелями сидя](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/jim_gantelei_sidia.php)  [Протяжка со штангой](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/protiajka.php) | 3х10  3х12 | 3х10  3х13 | 3х10,8,6  3х14 | 3х12,10,8  3х15 | 3х12,10,8  3х15 | 3х10,8,7  3х15 | 3х10  3х15 |
| [Заминка](https://tvoytrener.com/yprajnenia/zaminka.php) 2-5 мин |  |  |  |  |  |  |  |
| **ТРЕНИРОВКА 2: грудь, спина** |  | | | | | | |
| [Разминка](https://tvoytrener.com/yprajnenia/razminka.php) 5-10 минут |  |  |  |  |  |  |  |
| [Подъём ног лёжа](https://tvoytrener.com/yprajnenia/podem_nog_leja.php)    [Скручивания лёжа на полу](https://tvoytrener.com/yprajnenia/skrychivania_na_poly.php) | 3х12  3х12 | 3х13  3х13 | 3х14  3х14 | 3х15  3х15 | 3х16  3х15 | 3х17  3х15 | 3х18  3х15 |
| [Подтягивания в машине смита](http://tvoytrener.com/yprajnenia/podtiagivanie_smit.php)  [Махи гантелями в наклоне](https://tvoytrener.com/yprajnenia/mahi_v_naklone.php) | 3 х макс  3х12 | 3 х макс  3х13 | 3 х макс  3х14 | 3 х макс  3х15 | 3 х макс  3х15 | 3 х макс  3х15 | 3 х макс  3х15 |
| [Жим гантелями под углом вверх](http://tvoytrener.com/yprajnenia/jim_gantelei_vverh.php)  [Отжимания от пола](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/otjimaniy_ot_pola.php) | 3х8  3 х макс | 3х8  3 х макс | 3х10,8,6  3 х макс | 3х8,7,6  3 х макс | 3х12,10,8  3 х макс | 3х10,8,7  3 х макс | 3х10  3 х макс |
| [Тяга штанги в наклоне](https://tvoytrener.com/yprajnenia/tiaga_shtangi_v_naklone.php)    [Пуловер лёжа с гантелей](https://tvoytrener.com/yprajnenia/pylover_s_gantelei.php) | 3х10,9,8  3х15 | 3х11,10,9  3х15 | 3х12,11,10  3х15 | 3х10  3х15 | 3х12  3х15 | 3х10,9,8  3х15 | 3х12,11,10  3х15 |
| [Заминка](https://tvoytrener.com/yprajnenia/zaminka.php) 2-5 мин |  |  |  |  |  |  |  |
| **ТРЕНИРОВКА 3: бицепс трицеп** |  | | | | | | |
| [Разминка](https://tvoytrener.com/yprajnenia/razminka.php) 5-10 минут |  |  |  |  |  |  |  |
| [Сгибание рук со штангой](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/bizeps_ez.php)  Кривой гриф  [Сгибание рук с гантелями молот](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/biceps_molotok.php) | 3х12,11,10  3х10,9,8 | 3х15,13,11  3х12,10,8 | 3х12,11,10  3х10,9,8 | 3х15,14,13  3х12,11,10 | 3х12,11,10  3х10,9,8 | 3х15,14,13  3х12,12,10 | 3х12,11,10  3х12,11,10 |
| [Отжимания от пола узким хватом](https://tvoytrener.com/yprajnenia/otjimaniy_ot_pola2.php)  [Французский с гантелями лёжа](https://tvoytrener.com/yprajnenia/francyzckii_jim_leja2.php) | 3 х макс  3х15 | 3 х макс  3х15 | 3 х макс  3х15 | 3 х макс  3х15 | 3 х макс  3х15 | 3 х макс  3х15 | 3 х макс  3х15 |
| [Сгибание рук с гантелями сидя под углом](https://tvoytrener.com/yprajnenia/bizeps_sidia.php)  [Французский жим со штангой стоя](https://tvoytrener.com/yprajnenia/francyzckii_jim_stoia3.php) (кривой гриф) | 3х12,11,10  3х15,13,11 | 3х15,13,11  3х15,14,13 | 3х12,11,10  3х15 | 3х15,14,13  3х15 | 3х12,11,10  3х15 | 3х15,14,13  3х15 | 3х12,11,10  3х15 |
| [Подъём ног сидя](https://tvoytrener.com/yprajnenia/podem_nog_sidia.php)  [Сгибание](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/cgibanie_zapiastii.php) и [разгибание предплечий](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/razgibanie_zapiastii.php) | 3х15  3х12 | 3х16  3х13 | 3х17  3х14 | 3х18  3х15 | 3х19  3х15 | 3х20  3х15 | 3х20  3х15 |
| [Заминка](https://tvoytrener.com/yprajnenia/zaminka.php) 2-5 мин |  |  |  |  |  |  |  |

**ИНСТРУКЦИИ**

**1.** Первая неделя на массу. Здесь вы будете делать все упражнения раздельно. Отдых между подходами в изолированных упражнениях 2 мин. В базовых 3-4 минуты (рабочие подходы). Указаны в таблице только рабочие подходы.

**2.** Вторая неделя у вас на рельеф. Все упражнения делаете суперсетами: Суперсет, это когда вы делаете по одному подходу от 2-х соседних упражнений (в одной ячейке) без отдыха. Затем отдыхаете и повторяете всё заново. И так, пока не сделаете 3 таких подхода в данной паре упражнений. Потом переходите к следующей паре упражнений. На каждой тренировке вы будете тренировать по 2 группы мышц (пресс исключение). Каждая тренировка рассчитана примерно на 90 мин. Отдых между суперсетами примерно 2-3 минуты. Начните с 3-х минут.

**3.** Суперсеты будут сильно забивать мышцы и увеличивать интенсивность тренировок. Что будет способствовать набору более сухой массы. План довольно тяжёлый и первое время мышцы будут сильно болеть. Там где указано «макс» - делайте без веса на максимальное количество раз.

**4.** Из спортивного питания я бы посоветовал вам взять протеин. Например, что-нибудь из этого:

<https://tvoypit.com/catalog/syvorotochnyy/tvoy_trener_tvoy_yogurtovyy_protein/>

<https://tvoypit.com/catalog/syvorotochnyy/ultimate_nutrition_prostar_whey_protein/>

И креатин, что-нибудь из этого:

<https://tvoypit.com/catalog/kreatin/tvoy_trener_tvoy_kreatin_monogidrat_100/>

<https://tvoypit.com/catalog/kreatin/biotech_100_creatine_monohydrate/>

Протеин желательно использовать в качестве перекусов и после тренировки. В принципе, этого хватит. И протеин и креатин пейте - 2 раза в день каждый день. Утром и после тренировки. Если тренировки нет, то утром и во второй половине дня. Протеин по 50 грамм за раз. Креатин по 5 грамм (лучше вместе с протеином). Если будете брать в нашем магазине, то вот вам купон на 5% скидку: **SL-BHZQI-0ZMMX2V.** Купон одноразовый.

**5.** Если будут вопросы – пишите обязательно. Если какие-то упражнения делать не сможете – заменю.

**6.** Через пару месяцев отпишитесь о результатах. Можно будет и здесь отзыв оставить: <http://www.tvoytrener.com/sotrydnichestvo/kompleks_upragnenii.php>

# Диета для Всеволода на массу и рельеф

Необязательно использовать именно эти блюда. Это просто как один из вариантов. Главное, это общая калорийность и БЖУ. Если интересно, то вот

исходник: <http://www.tvoytrener.com/pitanie/meniu_dlia_nabora_vesa.php>

#### Завтрак

1. Каша овсяная с молоком 2,5 % без сахара **283 гр**

Каша овсяная с 5 г растительного масла без сахара  
Каша овсяная с маслом или молоком и сахарозаменителем «Фит-парад»  
Каша пшенная с маслом  
Каша пшеничная с маслом  
Каша перловая с маслом  
Каша ячневая с маслом

1. Бутерброд с куриной ветчиной и листом салата **182 гр**

Бутерброд с колбасой «докторская» и огурцом  
Бутерброд с перепелиными яйцами и помидорами  
Бутерброд с яйцом куриным и овощами

1. Чай черный c сахарозаменителем **200 мл**

Чай зеленый без сахара  
Отвар шиповника без сахара  
Кофе без сахара

**Всего ккал: 666**

#### Первый перекус

1. Протеин

Нет у него аналогов

1. Молоко 2.5% **154 мл**

Кефир 2%  
Простокваша 2.5%  
Ряженка 2.5%

**Всего ккал: 320**

#### Обед

1. Суп харчо с мясом курицы **270 мл**

Суп харчо с мясом говядины  
Суп харчо с мясом индейки  
Суп харчо с мясом баранины нежирной

1. Хлеб с отрубями **59 гр**

Хлеб Ржано-пшеничный  
Хлеб Пшеничный  
Хлеб Овсяный

1. Пельмени домашние **108 гр**

Манты

1. Чай черный с сахаром **200 мл**

Кофе с сахаром  
Отвар шиповника  
Цикорий  
Каркадэ  
Фруктовый чай

**Всего ккал: 719**

#### Второй перекус

1. Зернёный творог **207 гр**

Сыр тофу  
Сыр рикотта лайт  
Домашний творог «Домик в деревне»

1. Хлеб с отрубями **47 гр**

Хлеб Ржано-пшеничный  
Хлеб Пшеничный  
Хлеб Овсяный

1. Перец сладкий **103 гр**

Шпинат  
Редис  
Баклажан  
Морковь

**Всего ккал: 347**

#### Ужин

1. Картофель отварной **228 гр**

Пюре из картофеля без масла  
Картофель запеченный с кожурой

1. Рыба жирная в соевом с. с имбирем припущенная без масла **174 гр**

Семга на пару с соевым соусом и специями  
Форель на пару с травами и имбирем

1. Салат из огурцов и помидоров с зеленью и сметаной **134 гр**

Салат из морской капусты с маслом  
Салат из квашеной капусты с маслом  
Салат из свежей капусты и огурцов с маслом/сметаной  
Салат из сладкого перца, лука и зелени со сметаной/маслом

**Всего ккал: 613**

**Общая калорийность этой диеты для вас: 2662 ккал. Из них:  
Белков - 143 г  
Жиров - 92 г  
Углеводов - 331 г**