**fon_pechat.jpgПлан тренировок для женщин на массу методом одного подхода**

<http://tvoytrener.com/metodiki_obhcie/devushki_massa4.php>

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ТРЕНИРОВКА 1 (ноги, ягодицы, грудь)** | **1 НЕДЕЛЯ** | **2 НЕДЕЛЯ** | **3 НЕДЕЛЯ** | **4 НЕДЕЛЯ** | **5 НЕДЕЛЯ** | **6 НЕДЕЛЯ** | **7 НЕДЕЛЯ** |
| [Разминка](http://tvoytrener.com/yprajnenia/razminka.php) 5–10 минут |  |  |  |  |  |  |  |
| Кардиотренажёр 5 минут |  |  |  |  |  |  |  |
| Ноги и ягодицы |  |  |  |  |  |  |  |
| [Приседания со штангой на плечах](http://tvoytrener.com/yprajnenia/prisedania_shtanga2.php) 1х10-15 |  |  |  |  |  |  |  |
| [Приседание в ГАКК-тренажёре](http://tvoytrener.com/yprajnenia/prisedania_gakk_trenajer.php) 1х10-15 |  |  |  |  |  |  |  |
| [Жим ногами в тренажёре](http://tvoytrener.com/yprajnenia/jim_nogami.php) 1х10-15 |  |  |  |  |  |  |  |
| [Становая тяга стоя на подставке](http://tvoytrener.com/yprajnenia/stanovaia_tiaga_podstavka.php) 1х10-15 |  |  |  |  |  |  |  |
| [Становая тяга на прямых ногах](http://tvoytrener.com/yprajnenia/stanovaia_tiaga.php) 1х10-15 |  |  |  |  |  |  |  |
| [Становая тяга с гантелями](http://tvoytrener.com/yprajnenia/stanovaia_tiaga2.php) 1х10-15 |  |  |  |  |  |  |  |
| [Гиперэкстензия](http://tvoytrener.com/yprajnenia/giperekstenzia.php)  1х10-15 |  |  |  |  |  |  |  |
| [Выпады со штангой](http://tvoytrener.com/yprajnenia/vipadi_so_shtangoi.php)  1х10-15 |  |  |  |  |  |  |  |
| [Выпады с гантелями](http://tvoytrener.com/yprajnenia/vipadi_s_gantelymi.php)  1х10-15 |  |  |  |  |  |  |  |
| [Выпады с ходьбой](http://tvoytrener.com/yprajnenia/vipadi_hotba.php)  1х10-15 |  |  |  |  |  |  |  |
| [Подъём таза лёжа](http://tvoytrener.com/yprajnenia/mostik.php)  1х10-15 |  |  |  |  |  |  |  |
| [Подъём на носки в тренажёре стоя](http://tvoytrener.com/yprajnenia/golen_v_trenajere.php) 1х15-25 |  |  |  |  |  |  |  |
| [Подъём на носки в тренажёре сидя](http://tvoytrener.com/yprajnenia/golen_v_trenajere3.php) 1х15-25 |  |  |  |  |  |  |  |
| Грудь |  |  |  |  |  |  |  |
| [Отжимания от пола широким хватом](http://tvoytrener.com/yprajnenia/otjimaniy_ot_pola.php) 1х10-15 |  |  |  |  |  |  |  |
| [Жим штанги лёжа классический](http://tvoytrener.com/yprajnenia/jim_leja.php) 1х10-15 |  |  |  |  |  |  |  |
| [Жим сидя в «грудном» тренажёре](http://tvoytrener.com/yprajnenia/jim_v_trenajere.php) 1х10-15 |  |  |  |  |  |  |  |
| [Жим гантелями лёжа под углом вверх](https://tvoytrener.com/yprajnenia/jim_gantelei_vverh.php)1х10-15 |  |  |  |  |  |  |  |
| [Разводы с гантелями под углом вверх](http://tvoytrener.com/yprajnenia/pazvodi_ganteli.php) 1х10-15 |  |  |  |  |  |  |  |
| [Разводы с гантелями лёжа](http://tvoytrener.com/yprajnenia/pazvodi_ganteli_gorizontalno.php) 1х10-15 |  |  |  |  |  |  |  |
| [Сведение рук в тренажёре "бабочка"](http://tvoytrener.com/yprajnenia/svedenie_ryk.php) 1х10-15 |  |  |  |  |  |  |  |
| [Заминка](http://tvoytrener.com/yprajnenia/zaminka.php) 2-5 минут |  |  |  |  |  |  |  |
| **ТРЕНИРОВКА 2 (спина, пресс)** |  | | | | | | |
| [Разминка](http://tvoytrener.com/yprajnenia/razminka.php) 5–10 минут |  |  |  |  |  |  |  |
| Кардиотренажёр 5 минут |  |  |  |  |  |  |  |
| Спина |  |  |  |  |  |  |  |
| [Подтягивания широким хватом](http://tvoytrener.com/yprajnenia/podtiagivania_shiroko.php) (гравитрон) 1х10-15 |  |  |  |  |  |  |  |
| [Тяга к груди с верх. блока широким хв.](http://tvoytrener.com/yprajnenia/tiaga_s_verhnego_bloka.php) 1х10-15 |  |  |  |  |  |  |  |
| [Тяга с верх. блока узкой ручкой](http://tvoytrener.com/yprajnenia/tiaga_s_verhnego_bloka3.php) 1х10-15 |  |  |  |  |  |  |  |
| [Подтягивания в машине смита](http://tvoytrener.com/yprajnenia/podtiagivanie_smit.php) 1х10-15 |  |  |  |  |  |  |  |
| [Тяга штанги в наклоне](http://tvoytrener.com/yprajnenia/tiaga_shtangi_v_naklone.php) 1х10-15 |  |  |  |  |  |  |  |
| [Тяга гантелей в наклоне](http://tvoytrener.com/yprajnenia/tiaga_ganteli2.php) 1х10-15 |  |  |  |  |  |  |  |
| [Тяга горизонтального блока](http://tvoytrener.com/yprajnenia/tiaga_gorizontalnogo_bloka.php) 1х10-15 |  |  |  |  |  |  |  |
| [Тяга Т-образного грифа лёжа](http://tvoytrener.com/yprajnenia/tiaga_leja.php) 1х10-15 |  |  |  |  |  |  |  |
| [Махи гантелями в стороны в наклоне](http://tvoytrener.com/yprajnenia/mahi_v_naklone.php) 1х10-15 |  |  |  |  |  |  |  |
| [Разведение рук назад в тренажёре](http://tvoytrener.com/yprajnenia/pazvedenie_ryk_nazad_trenajer.php) 1х10-15 |  |  |  |  |  |  |  |
| [Пуловер с гантелей лёжа](http://tvoytrener.com/yprajnenia/pylover_s_gantelei.php) 1х10-15 |  |  |  |  |  |  |  |
| [Тяга с верхнего блока на прямых руках](http://tvoytrener.com/yprajnenia/tiaga_s_verhnego_bloka4.php) 1х10-15 |  |  |  |  |  |  |  |
| [Пуловер лёжа со штангой](http://tvoytrener.com/yprajnenia/pylover_so_shtangoi.php) 1х10-15 |  |  |  |  |  |  |  |
| Пресс |  |  |  |  |  |  |  |
| [Подъём ног в упоре](http://tvoytrener.com/yprajnenia/podem_nog_v_ypore.php)  1х12-20 |  |  |  |  |  |  |  |
| [Скручивания лёжа на полу](http://tvoytrener.com/yprajnenia/skrychivania_na_poly.php) 1х12-20 |  |  |  |  |  |  |  |
| [Подъём ног сидя на лавке](http://tvoytrener.com/yprajnenia/podem_nog_sidia.php) 1х12-20 |  |  |  |  |  |  |  |
| [Упражнение «велосипед»](http://tvoytrener.com/yprajnenia/velosiped.php) 1х12-20 |  |  |  |  |  |  |  |
| [Заминка](http://tvoytrener.com/yprajnenia/zaminka.php) 2-5 минут |  |  |  |  |  |  |  |
| **ТРЕНИРОВКА 3 (ноги, ягодицы, плечи)** |  | | | | | | |
| [Разминка](http://tvoytrener.com/yprajnenia/razminka.php) 5–10 минут |  |  |  |  |  |  |  |
| Кардиотренажёр 5 минут |  |  |  |  |  |  |  |
| Ноги и ягодицы |  |  |  |  |  |  |  |
| [Приседания в Смите с ногами впереди](http://tvoytrener.com/yprajnenia/prisedania_smit.php) 1х10-15 |  |  |  |  |  |  |  |
| [Приседания с гантелей между ног](http://tvoytrener.com/yprajnenia/prisedania_mejdy_nog.php) 1х10-15 |  |  |  |  |  |  |  |
| [Выпады в бок](http://tvoytrener.com/yprajnenia/vipadi_v_bok.php)  1х10-15 |  |  |  |  |  |  |  |
| [Наклоны со штангой на плечах](http://tvoytrener.com/yprajnenia/nakloni_so_shtangoi.php) 1х10-15 |  |  |  |  |  |  |  |
| [Гиперэкстензия](http://tvoytrener.com/yprajnenia/giperekstenzia.php)  1х10-15 |  |  |  |  |  |  |  |
| [Разгибание бедра в кроссовере](http://tvoytrener.com/yprajnenia/razgibanie_bedra_trenajer.php) 1х10-15 |  |  |  |  |  |  |  |
| [Сгибание ног в тренажёре лёжа](http://tvoytrener.com/yprajnenia/sgibanie_nog_v_trenajere3.php) 1х10-15 |  |  |  |  |  |  |  |
| [Разведение ног в тренажёре](http://tvoytrener.com/yprajnenia/razvedenie_nog.php) 1х10-15 |  |  |  |  |  |  |  |
| [Сведение ног в тренажёре](http://tvoytrener.com/yprajnenia/svedenie_nog_v_trenajere.php) 1х10-15 |  |  |  |  |  |  |  |
| [Подъём на носки в тренажёре стоя](http://tvoytrener.com/yprajnenia/golen_v_trenajere.php) 1х15-25 |  |  |  |  |  |  |  |
| [Подъём на носки в тренажёре сидя](http://tvoytrener.com/yprajnenia/golen_v_trenajere3.php) 1х15-125 |  |  |  |  |  |  |  |
| Плечи |  |  |  |  |  |  |  |
| [Жим штанги стоя с груди](http://tvoytrener.com/yprajnenia/gim_shtangi_s_grydi.php) 1х10-15 |  |  |  |  |  |  |  |
| [Жим сидя вверх в тренажёре](http://tvoytrener.com/yprajnenia/jim_vverh.php) 1х10-15 |  |  |  |  |  |  |  |
| [Жим гантелей сидя](http://tvoytrener.com/yprajnenia/jim_gantelei_sidia.php)  1х10-15 |  |  |  |  |  |  |  |
| [Жим штанги из-за головы стоя](http://tvoytrener.com/yprajnenia/gim_shtangi_iz_za_golovi.php) 1х10-15 |  |  |  |  |  |  |  |
| [Протяжка со штангой стоя](http://tvoytrener.com/yprajnenia/protiajka.php) 1х10-15 |  |  |  |  |  |  |  |
| [Махи гантелями вперёд попеременно](http://tvoytrener.com/yprajnenia/mahi_vpered.php) 1х10-15 |  |  |  |  |  |  |  |
| [Махи гантелями в стороны](http://tvoytrener.com/yprajnenia/mahi_v_storoni.php) 1х10-15 |  |  |  |  |  |  |  |
| [Махи рукой в сторону с нижнего блока](http://tvoytrener.com/yprajnenia/mahi_v_krossovere.php) 1х10-15 |  |  |  |  |  |  |  |
| [Махи руками в стороны в тренажёре](http://tvoytrener.com/yprajnenia/mahi_v_storoni_trenager.php) 1х10-15 |  |  |  |  |  |  |  |
| [Заминка](http://tvoytrener.com/yprajnenia/zaminka.php) 2-5 минут |  |  |  |  |  |  |  |
| **ТРЕНИРОВКА 4 (спина, руки, пресс)** |  | | | | | | |
| [Разминка](http://tvoytrener.com/yprajnenia/razminka.php) 5–10 минут |  |  |  |  |  |  |  |
| Кардиотренажёр 5 минут |  |  |  |  |  |  |  |
| Спина |  |  |  |  |  |  |  |
| [Рычажная тяга в тренажёре](http://tvoytrener.com/yprajnenia/richajnaia_tiaga.php) 1х10-15 |  |  |  |  |  |  |  |
| [Тяга Т-образного грифа в наклоне](http://tvoytrener.com/yprajnenia/tiaga_v_naklone.php) 1х10-15 |  |  |  |  |  |  |  |
| [Тяга одной гантели в наклоне](http://tvoytrener.com/yprajnenia/tiaga_ganteli.php) 1х10-15 |  |  |  |  |  |  |  |
| [Подтягивания братным хватом](http://tvoytrener.com/yprajnenia/podtiagivania_obratnim_hvatom.php) (гравитрон) 1х10-15 |  |  |  |  |  |  |  |
| [Тяга с верхнего блока обратным хв.](http://tvoytrener.com/yprajnenia/tiaga_s_verhnego_bloka.php) 1х10-15 |  |  |  |  |  |  |  |
| [Тяга за голову с верхнего блока](http://tvoytrener.com/yprajnenia/tiaga_s_verhnego_bloka2.php) 1х10-15 |  |  |  |  |  |  |  |
| [Пуловер с гантелей лёжа](http://tvoytrener.com/yprajnenia/pylover_s_gantelei.php) 1х10-15 |  |  |  |  |  |  |  |
| [Тяга с верхнего блока на прямых руках](http://tvoytrener.com/yprajnenia/tiaga_s_verhnego_bloka4.php) 1х10-15 |  |  |  |  |  |  |  |
| [Пуловер лёжа со штангой](http://tvoytrener.com/yprajnenia/pylover_so_shtangoi.php) 1х10-15 |  |  |  |  |  |  |  |
| Руки |  |  |  |  |  |  |  |
| [Отжимания узким хватом от пола](http://tvoytrener.com/yprajnenia/otjimaniy_ot_pola2.php) 1х10-15 |  |  |  |  |  |  |  |
| [Отжимания от лавки сзади](http://tvoytrener.com/yprajnenia/otjimaniy_ot_lavki_szadi.php) 1х10-15 |  |  |  |  |  |  |  |
| [Жим штанги лёжа узким хватом](http://tvoytrener.com/yprajnenia/jim_leja_uzkim_hvatom.php) 1х10-15 |  |  |  |  |  |  |  |
| [Разгибание рук с верхнего блока](http://tvoytrener.com/yprajnenia/razgibanie_ryk_verhnii_blok.php) 1х10-15 |  |  |  |  |  |  |  |
| [Разгибание рук с нижнего блока](http://tvoytrener.com/yprajnenia/francyzckii_jim_nijni_blok.php) 1х10-15 |  |  |  |  |  |  |  |
| [Французский жим с гантелей стоя](http://tvoytrener.com/yprajnenia/francyzckii_jim_stoia2.php) 1х10-15 |  |  |  |  |  |  |  |
| [Французский жим с гантелями лёжа](http://tvoytrener.com/yprajnenia/francyzckii_jim_leja2.php) 1х10-15 |  |  |  |  |  |  |  |
| [Сгибание рук со штангой стоя](http://tvoytrener.com/yprajnenia/sgibanie_ryk_so_shtangoi.php) 1х10-15 |  |  |  |  |  |  |  |
| [Сгибания рук с гантелями стоя](http://tvoytrener.com/yprajnenia/bizeps_sidia_poperemenno.php) 1х10-15 |  |  |  |  |  |  |  |
| Пресс |  |  |  |  |  |  |  |
| [Скручивания на наклонной скамье](http://tvoytrener.com/yprajnenia/skrychivania_na_lavke.php) 1х12-20 |  |  |  |  |  |  |  |
| [Подъём ног на наклонной скамье](http://tvoytrener.com/yprajnenia/podem_nog_na_skameike.php) 1х12-20 |  |  |  |  |  |  |  |
| [Скручивания в римском стуле](http://tvoytrener.com/yprajnenia/skrychivania_rimskii_styl.php) 1х12-20 |  |  |  |  |  |  |  |
| [Упражнение «планка»](http://tvoytrener.com/yprajnenia/planka.php)  1 х макс. время |  |  |  |  |  |  |  |
| [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.)*