# fon_pechat.jpgКомплекс на массу из 3-х разных недель <http://www.tvoytrener.com/metodiki_obhcie/devushki_massa_3_nedeli.php>

# Первая неделя (раздельно)

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ТРЕНИРОВКА 1 (спина и грудь)** | **1 НЕДЕЛЯ** | **4 НЕДЕЛЯ** | **7 НЕДЕЛЯ** | **10 НЕДЕЛЯ** | **13 НЕДЕЛЯ** | **16 НЕДЕЛЯ** | **19 НЕДЕЛЯ** |
| [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) |  |  |  |  |  |  |  |
| [Гиперэкстензия](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/giperekstenzia.php)  (3х10-15) |  |  |  |  |  |  |  |
| [Становая тяга с гантелями](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/stanovaia_tiaga2.php)  (4-5x8-12) |  |  |  |  |  |  |  |
| [Тяга штанги в наклоне обратным хватом](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/tiaga_shtangi_v_naklone.php) (4х8-15) |  |  |  |  |  |  |  |
| [Тяга за голову с верхнего блока](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/tiaga_s_verhnego_bloka2.php) (3-4х8-12) |  |  |  |  |  |  |  |
| [Тяга горизонтального блока](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/tiaga_gorizontalnogo_bloka.php)  (3-4х8-12) |  |  |  |  |  |  |  |
| [Жим штанги лёжа классический](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/jim_leja.php) (4-5x8-12) |  |  |  |  |  |  |  |
| [Жим гантелями лёжа под углом 30 гр.](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/jim_gantelei_vverh.php) (3x12-15) |  |  |  |  |  |  |  |
| [Сведение рук в тренажёре "бабочка"](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/svedenie_ryk.php) (3х10-15) |  |  |  |  |  |  |  |
| [Заминка](http://tvoytrener.com/yprajnenia/zaminka.php) 2-5 минут |  |  |  |  |  |  |  |
| **ТРЕНИРОВКА 2 (ноги ягодицы)** |  | | | | | | |
| [Разминка](http://tvoytrener.com/yprajnenia/razminka.php) 5–10 минут |  |  |  |  |  |  |  |
| [Скручивания на наклонной скамье](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/skrychivania_na_lavke.php) (3х10-20) |  |  |  |  |  |  |  |
| [Приседания со штангой на плечах](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/prisedania_shtanga2.php) (4-5х8-15) |  |  |  |  |  |  |  |
| [Выпады с гантелями](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/vipadi_s_gantelymi.php)  (3-4х10-15) |  |  |  |  |  |  |  |
| [Приседания с весом между ног](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/prisedania_mejdy_nog.php) (3-4х10-15) |  |  |  |  |  |  |  |
| [Разгибание ног в тренажёре](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/razgibanie_nog_v_trenajere.php) (3х10-15) |  |  |  |  |  |  |  |
| [Сгибание ног в тренажёре лёжа](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/sgibanie_nog_v_trenajere3.php) (3х10-15) |  |  |  |  |  |  |  |
| [Отведение ноги в кроссовере](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/otvedenie_nogi_v_trenajere.php) (3х10-15) |  |  |  |  |  |  |  |
| [Выпады в бок](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/vipadi_v_bok.php)  (3х10-15) |  |  |  |  |  |  |  |
| [Подъём на носки в тренажёре стоя](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/golen_v_trenajere.php) (3x15-20) |  |  |  |  |  |  |  |
| [Заминка](http://tvoytrener.com/yprajnenia/zaminka.php) 2-5 минут |  |  |  |  |  |  |  |
| **ТРЕНИРОВКА 3 (плечи и руки)** |  | | | | | | |
| [Разминка](http://tvoytrener.com/yprajnenia/razminka.php) 5–10 минут |  |  |  |  |  |  |  |
| [Скручивания в римском стуле](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/skrychivania_rimskii_styl.php) (3х10-20) |  |  |  |  |  |  |  |
| [Жим штанги стоя с груди](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/gim_shtangi_s_grydi.php)  (4-5x8-12) |  |  |  |  |  |  |  |
| [Жим гантелей сидя](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/jim_gantelei_sidia.php)  (3-4х8-15) |  |  |  |  |  |  |  |
| [Махи гантелями в стороны](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/mahi_v_storoni.php) (3x10-15) |  |  |  |  |  |  |  |
| [Отжимания от лавки сзади](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/otjimaniy_ot_lavki_szadi.php)  (4-5х10-15) |  |  |  |  |  |  |  |
| [Разгибание рук с верхнего блока](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/razgibanie_ryk_verhnii_blok.php) (3х10-15) |  |  |  |  |  |  |  |
| [Французский жим с гантелей стоя](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/francyzckii_jim_stoia2.php) (3х10-15) |  |  |  |  |  |  |  |
| [Сгибание рук со штангой стоя](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/sgibanie_ryk_so_shtangoi.php) (3-4х10-15) |  |  |  |  |  |  |  |
| [Сгибания рук с гантелями - «молот»](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/biceps_molotok.php) (3х10-15) |  |  |  |  |  |  |  |
| [Заминка](http://tvoytrener.com/yprajnenia/zaminka.php) 2-5 минут |  |  |  |  |  |  |  |

# Вторая неделя (суперсеты)

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ТРЕНИРОВКА 1 (спина и грудь)** | **2 НЕДЕЛЯ** | **5 НЕДЕЛЯ** | **8 НЕДЕЛЯ** | **11 НЕДЕЛЯ** | **14 НЕДЕЛЯ** | **17 НЕДЕЛЯ** | **20 НЕДЕЛЯ** |
| [Разминка](http://tvoytrener.com/yprajnenia/razminka.php) 5–10 минут |  |  |  |  |  |  |  |
| [Становая тяга на прямых ногах](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/stanovaia_tiaga.php) (4x8-12)  [Гиперэкстензия](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/giperekstenzia.php)  (4х10-15) |  |  |  |  |  |  |  |
| [Отжимания от пола широким хватом](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/otjimaniy_ot_pola.php) (4х8-15)  [Разводы с гантелями под углом вверх](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/pazvodi_ganteli.php) (4x10-15) |  |  |  |  |  |  |  |
| [Подтягивания к груди широким хватом](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/podtiagivania_shiroko.php) (4х8-12)  [Рычажная тяга в тренажёре](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/richajnaia_tiaga.php) (4х8-15) |  |  |  |  |  |  |  |
| [Тяга гантелей в наклоне](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/tiaga_ganteli2.php)  (4х10-15)  [Пуловер лёжа с гантелей](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/pylover_s_gantelei.php)  (4х10-15) |  |  |  |  |  |  |  |
| [Заминка](http://tvoytrener.com/yprajnenia/zaminka.php) 2-5 минут |  |  |  |  |  |  |  |
| **ТРЕНИРОВКА 2 (ноги ягодицы)** |  | | | | | | |
| [Разминка](http://tvoytrener.com/yprajnenia/razminka.php) 5–10 минут |  |  |  |  |  |  |  |
| [Подъём ног в висе](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/podem_nog_v_vise.php)  (4х10-15)  [Скручивания на наклонной скамье](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/skrychivania_na_lavke.php) (4х10-15) |  |  |  |  |  |  |  |
| [Приседания со штангой на плечах](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/prisedania_shtanga2.php) (4х8-12)  [Разгибание ног в тренажёре](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/razgibanie_nog_v_trenajere.php) (4х10-15) |  |  |  |  |  |  |  |
| [Выпады со штангой](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/vipadi_so_shtangoi.php)  (4х8-12)  [Сгибание ног в тренажёре лёжа](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/sgibanie_nog_v_trenajere3.php) (4х10-15) |  |  |  |  |  |  |  |
| [Жим ногами в тренажёре](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/jim_nogami.php)  (4х8-12)  [Подъём на носки в тренажёре сидя](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/golen_v_trenajere3.php) (4x15-20) |  |  |  |  |  |  |  |
| [Заминка](http://tvoytrener.com/yprajnenia/zaminka.php) 2-5 минут |  |  |  |  |  |  |  |
| **ТРЕНИРОВКА 3 (плечи и руки)** |  | | | | | | |
| [Разминка](http://tvoytrener.com/yprajnenia/razminka.php) 5–10 минут |  |  |  |  |  |  |  |
| [Подъём ног в упоре](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/podem_nog_v_ypore.php)  (4х10-15)  [Скручивания лёжа на полу](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/skrychivania_na_poly.php) (4х10-15) |  |  |  |  |  |  |  |
| [Жим штанги с груди стоя](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/gim_shtangi_s_grydi.php)  (4x8-12)  [Махи гантелями в стороны](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/mahi_v_storoni.php) (4x10-15) |  |  |  |  |  |  |  |
| [Отжимания от брусьев](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/otjimania_ot_brysiev.php) (гравитрон) (4х8-12)  [Разгибание рук с верхнего блока](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/razgibanie_ryk_verhnii_blok.php) (4х10-15) |  |  |  |  |  |  |  |
| [Тяга с верхнего блока обратным хватом](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/tiaga_s_verhnego_bloka.php) (4х10-15)  [Сгибание рук со штангой стоя](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/sgibanie_ryk_so_shtangoi.php) (4х10-15) |  |  |  |  |  |  |  |
| [Заминка](http://tvoytrener.com/yprajnenia/zaminka.php) 2-5 минут |  |  |  |  |  |  |  |

# Третья неделя (трисеты)

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ТРЕНИРОВКА 1 (пресс, ноги, ягодицы, спина)** | **3 НЕДЕЛЯ** | **6 НЕДЕЛЯ** | **9 НЕДЕЛЯ** | **12 НЕДЕЛЯ** | **15 НЕДЕЛЯ** | **18 НЕДЕЛЯ** | **21 НЕДЕЛЯ** |
| [Разминка](http://tvoytrener.com/yprajnenia/razminka.php) 5–10 минут |  |  |  |  |  |  |  |
| [Скручивания на наклонной скамье](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/skrychivania_na_lavke.php) (3-4х10-15)  [Приседания со штангой на плечах](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/prisedania_shtanga2.php) (3-4х10-15)  [Подтягивания в машине смита](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/podtiagivanie_smit.php) (3-4х8-12) |  |  |  |  |  |  |  |
| [Подъём ног в висе на перекладине](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/podem_nog_v_vise.php) (3-4х10-15)  [Приседания с гантелей между ног](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/prisedania_mejdy_nog.php) (3-4х10-15)  [Тяга к груди с верх. блока широким хватом](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/tiaga_s_verhnego_bloka.php) (3-4х10-15) |  |  |  |  |  |  |  |
| [Скручивания лёжа на полу](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/skrychivania_na_poly.php)  (3-4х10-15)  [Сгибание ног в тренажёре лёжа](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/sgibanie_nog_v_trenajere3.php) (3-4х10-15)  [Тяга гантелей в наклоне](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/tiaga_ganteli2.php)  (3-4х10-15) |  |  |  |  |  |  |  |
| [Заминка](http://tvoytrener.com/yprajnenia/zaminka.php) 2-5 минут |  |  |  |  |  |  |  |
| **ТРЕНИРОВКА 2 (спина, грудь трицепс)** |  | | | | | | |
| [Разминка](http://tvoytrener.com/yprajnenia/razminka.php) 5–10 минут |  |  |  |  |  |  |  |
| [Гиперэкстензия](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/giperekstenzia.php)  (3-4х10-15)  [Жим гантелями лёжа под углом 30 гр.](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/jim_gantelei_vverh.php) (3-4x12-15)  [Отжимания от лавки сзади](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/otjimaniy_ot_lavki_szadi.php)  (3-4х10-15) |  |  |  |  |  |  |  |
| [Становая тяга с гантелями](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/stanovaia_tiaga2.php)  (3-4x10-15)  [Разводы с гантелями лёжа](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/pazvodi_ganteli_gorizontalno.php)  (3-4x10-15)  [Французский жим с гантелями лёжа](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/francyzckii_jim_leja2.php) (3-4х10-15) |  |  |  |  |  |  |  |
| [Наклоны со штангой на плечах](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/nakloni_so_shtangoi.php) (3-4х10-15)  [Сведение рук в тренажёре "бабочка"](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/svedenie_ryk.php) (3-4х10-15)  [Пуловер с гантелей лёжа](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/pylover_s_gantelei.php)  (3-4х10-15) |  |  |  |  |  |  |  |
| [Заминка](http://tvoytrener.com/yprajnenia/zaminka.php) 2-5 минут |  |  |  |  |  |  |  |
| **ТРЕНИРОВКА 3 (пресс, ноги, ягодицы, плечи)** |  | | | | | | |
| [Разминка](http://tvoytrener.com/yprajnenia/razminka.php) 5–10 минут |  |  |  |  |  |  |  |
| [Подъём ног сидя](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/podem_nog_sidia.php)  (3-4x10-15)  [Выпады с гантелями](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/vipadi_s_gantelymi.php)  (3-4х10-15)  [Жим штанги стоя с груди](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/gim_shtangi_s_grydi.php)  (3-4x10-15) |  |  |  |  |  |  |  |
| [Скручивания в римском стуле](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/skrychivania_rimskii_styl.php) (3-4х10-15)  [Боковые выпады](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/vipadi_v_bok.php)  (3-4х10-15)  [Протяжка со штангой стоя](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/protiajka.php)  (3-4х10-15) |  |  |  |  |  |  |  |
| [Подъём ног в упоре](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/podem_nog_v_ypore.php)  (3-4х10-15)  [Разведение ног в тренажёре](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/razvedenie_nog.php)  (3-4х10-15)  [Махи гантелями в стороны](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/mahi_v_storoni.php)  (3-4x10-15) |  |  |  |  |  |  |  |
| [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.)*