**Мужской комплекс на массу из 3-х разных нед.** <http://www.tvoytrener.com/metodiki_obhcie/plan_massa.php>

# Первая неделя (упор на ноги и плечи)

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ТРЕНИРОВКА 1 (ноги)** | **1 НЕДЕЛЯ** | **4 НЕДЕЛЯ** | **7 НЕДЕЛЯ** | **10 НЕДЕЛЯ** | **13 НЕДЕЛЯ** | **16 НЕДЕЛЯ** | **19 НЕДЕЛЯ** |
| [Разминка](http://tvoytrener.com/yprajnenia/razminka.php) 5–10 минут |  |  |  |  |  |  |  |
| [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) |  |  |  |  |  |  |  |
| [Становая тяга на прямых ногах](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/stanovaia_tiaga.php) (4х8-10)[Сгибание ног в тренажёре лёжа](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/sgibanie_nog_v_trenajere3.php) (4х10-15) |   |  |  |  |  |  |  |
| [Приседания в ГАКК-тренажёре](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/prisedania_gakk_trenajer.php) (3х8-12)[Выпады со штангой](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/vipadi_so_shtangoi.php)(3х8-12) |  |  |  |  |  |  |  |
| [Подъём ног в висе](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/podem_nog_v_vise.php)(3х10-15)[Подъём на носки в тренажёре](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/golen_v_trenajere.php) (3х15-25) |  |  |  |  |  |  |  |
| [Заминка](http://tvoytrener.com/yprajnenia/zaminka.php) 2-5 минут |  |  |  |  |  |  |  |
| **ТРЕНИРОВКА 2 (плечи)** |  |
| [Разминка](http://tvoytrener.com/yprajnenia/razminka.php) 5–10 минут |  |  |  |  |  |  |  |
| [Скручивания на наклонной скамье](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/skrychivania_na_lavke.php) (3х12-18) |  |  |  |  |  |  |  |
| [Жим штанги стоя с груди](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/gim_shtangi_s_grydi.php)(4х6-10)[Махи гантелями в стороны](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/mahi_v_storoni.php) (4х10-15) |  |  |  |  |  |  |  |
| [Жим гантелями сидя](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/jim_gantelei_sidia.php)(4х8-12)[Протяжка со штангой](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/protiajka.php)(4х10-15) |  |  |  |  |  |  |  |
| [Махи гантелями в наклоне](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/mahi_v_naklone.php) (3х10-15)[Шраги со штангой](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/shragi_shtanga.php)(3х10-15) |  |  |  |  |  |  |  |
| [Заминка](http://tvoytrener.com/yprajnenia/zaminka.php) 2-5 минут |  |  |  |  |  |  |  |
| **ТРЕНИРОВКА 3 (грудь спина)** |  |
| [Разминка](http://tvoytrener.com/yprajnenia/razminka.php) 5–10 минут |  |  |  |  |  |  |  |
| [Гиперэкстензия](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/giperekstenzia.php)(3х10-15) |  |  |  |  |  |  |  |
| [Жим штанги лёжа](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/jim_leja.php)(5х6-10) |   |  |  |  |  |  |  |
| [Разводы с гантелями под углом 20 гр](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/pazvodi_ganteli.php) (3х10-15) |  |  |  |  |  |  |  |
| [Подтягивания широким хватом к груди](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/podtiagivania_shiroko.php) (3х6-12) |  |  |  |  |  |  |  |
| [Тяга горизонтального блока](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/tiaga_gorizontalnogo_bloka.php) (3х8-12) |  |  |  |  |  |  |  |
| [Пуловер лёжа с гантелей](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/pylover_s_gantelei.php)(3х10-15) |  |  |  |  |  |  |  |
| [Заминка](http://tvoytrener.com/yprajnenia/zaminka.php) 2-5 минут |  |  |  |  |  |  |  |
| **ТРЕНИР. 4 (бицепс трицепс)** |  |
| [Разминка](http://tvoytrener.com/yprajnenia/razminka.php) 5–10 минут |  |  |  |  |  |  |  |
| [Подъём ног на наклонной скамье](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/podem_nog_na_skameike.php) (3х12-18) |  |  |  |  |  |  |  |
| [Подтягивания обратным хватом](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/podtiagivania_obratnim_hvatom.php) (3х6-12) |   |  |  |  |  |  |  |
| [Сгибание рук с гантелями «молот»](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/biceps_molotok.php) (3х10-15) |  |  |  |  |  |  |  |
| [Отжимания от брусьев](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/otjimania_ot_brysiev.php)(4х6-12) |  |  |  |  |  |  |  |
| [Разгибание рук с верхнего блока](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/razgibanie_ryk_verhnii_blok.php) (3х10-15) |  |  |  |  |  |  |  |
| [Сгибание](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/cgibanie_zapiastii.php) и [разгибание кистей со штангой](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/razgibanie_zapiastii.php) (3х10-15) |  |  |  |  |  |  |  |
| [Заминка](http://tvoytrener.com/yprajnenia/zaminka.php) 2-5 минут |  |  |  |  |  |  |  |

# Вторая неделя (упор на грудь и спину)

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ТРЕНИРОВКА 1 (ноги плечи)** | **2 НЕДЕЛЯ** | **5 НЕДЕЛЯ** | **8 НЕДЕЛЯ** | **11 НЕДЕЛЯ** | **14 НЕДЕЛЯ** | **17 НЕДЕЛЯ** | **20 НЕДЕЛЯ** |
| [Разминка](http://tvoytrener.com/yprajnenia/razminka.php) 5–10 минут |  |  |  |  |  |  |  |
| [Гиперэкстензия](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/giperekstenzia.php)(3х10-15) |  |  |  |  |  |  |  |
| [Приседания со штангой на плечах](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/prisedania_shtanga2.php) (5х5-10) |  |  |  |  |  |  |  |
| [Жим ногами](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/jim_nogami.php)(3х6-10) |  |  |  |  |  |  |  |
| [Жим штанги стоя с груди](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/gim_shtangi_s_grydi.php)(4х6-10) |  |  |  |  |  |  |  |
| [Жим штанги сидя из-за головы](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/gim_shtangi_iz_za_golovi.php) (3х8-12) |  |  |  |  |  |  |  |
| [Заминка](http://tvoytrener.com/yprajnenia/zaminka.php) 2-5 минут |  |  |  |  |  |  |  |
| **ТРЕНИРОВКА 2 (грудь)** |  |
| [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) |  |  |  |  |  |  |  |
| [Жим штанги лёжа](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/jim_leja.php)(4х8-12)[Отжимания от пола широким хватом](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/otjimaniy_ot_pola.php) (4х10-15) |  |  |  |  |  |  |  |
| [Жим гантелями под углом 40 гр](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/jim_gantelei_vverh.php) (4х8-12)[Сведение рук в тренажёре](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/svedenie_ryk.php) (4х10-15) |  |  |  |  |  |  |  |
| [Заминка](http://tvoytrener.com/yprajnenia/zaminka.php) 2-5 минут |  |  |  |  |  |  |  |
| **ТРЕНИРОВКА 3 (спина)** |  |
| [Разминка](http://tvoytrener.com/yprajnenia/razminka.php) 5–10 минут |  |  |  |  |  |  |  |
| [Гиперэкстензия](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/giperekstenzia.php)(3х10-15)[Наклоны со штангой на плечах](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/nakloni_so_shtangoi.php) (4х10-15) |  |  |  |  |  |  |  |
| [Подтягивания широким хватом к груди](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/podtiagivania_shiroko.php) (4х6-12)[Тяга горизонтального блока](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/tiaga_gorizontalnogo_bloka.php) (4х8-12) |  |  |  |  |  |  |  |
| [Тяга штанги в наклоне](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/tiaga_shtangi_v_naklone.php)(3х8-12)[Тяга с верхнего блока узким хватом](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/tiaga_s_verhnego_bloka3.php) (3х8-12) |  |  |  |  |  |  |  |
| [Тяга рычажная](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/richajnaia_tiaga.php)(3х8-12)[Тяга на прямых руках с верхнего блока](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/tiaga_s_verhnego_bloka4.php) (3х10-15) |  |  |  |  |  |  |  |
| [Заминка](http://tvoytrener.com/yprajnenia/zaminka.php) 2-5 минут |  |  |  |  |  |  |  |
| **ТРЕНИР. 4 (бицепс трицепс)** |  |
| [Разминка](http://tvoytrener.com/yprajnenia/razminka.php) 5–10 минут |  |  |  |  |  |  |  |
| [Скручивания в римском стуле](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/skrychivania_rimskii_styl.php) (3х12-18) |  |  |  |  |  |  |  |
| [Жим штанги лёжа узким хватом](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/jim_leja_uzkim_hvatom.php) (4х6-10) |  |  |  |  |  |  |  |
| [Французский жим со штангой лёжа](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/francyzckii_jim_leja.php) (3х10-15) |  |  |  |  |  |  |  |
| [Сгибание рук со штангой стоя](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/sgibanie_ryk_so_shtangoi.php) (4х8-12) |  |  |  |  |  |  |  |
| [Сгибание](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/cgibanie_zapiastii.php) и [разгибание кистей со штангой](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/razgibanie_zapiastii.php) (3х10-15) |  |  |  |  |  |  |  |
| [Заминка](http://tvoytrener.com/yprajnenia/zaminka.php) 2-5 минут |  |  |  |  |  |  |  |

# Третья неделя (упор на бицепс и трицепс)

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ТРЕНИРОВКА 1 (ноги плечи)** | **3 НЕДЕЛЯ** | **6 НЕДЕЛЯ** | **9 НЕДЕЛЯ** | **12 НЕДЕЛЯ** | **15 НЕДЕЛЯ** | **18 НЕДЕЛЯ** | **21 НЕДЕЛЯ** |
| [Разминка](http://tvoytrener.com/yprajnenia/razminka.php) 5–10 минут |  |  |  |  |  |  |  |
| [Гиперэкстензия](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/giperekstenzia.php)(3х10-15) |  |  |  |  |  |  |  |
| [Приседания со штангой на плечах](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/prisedania_shtanga2.php) (4х5-8) |   |  |  |  |  |  |  |
| [Сгибание ног в тренажёре лёжа](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/sgibanie_nog_v_trenajere3.php) (3х10-15) |  |  |  |  |  |  |  |
| [Приседания в ГАКК-тренажёре](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/prisedania_gakk_trenajer.php) (3х6-10) |  |  |  |  |  |  |  |
| [Жим гантелей сидя](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/jim_gantelei_sidia.php)(3х8-12) |  |  |  |  |  |  |  |
| [Махи вперёд в кроссовере](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/mahi_vpered3.php) (3х10-15) |  |  |  |  |  |  |  |
| [Заминка](http://tvoytrener.com/yprajnenia/zaminka.php) 2-5 минут |  |  |  |  |  |  |  |
| **ТРЕНИР. 2 (бицепс трицепс)** |  |
| [Разминка](http://tvoytrener.com/yprajnenia/razminka.php) 5–10 минут |  |  |  |  |  |  |  |
| [Скручивания лёжа на полу](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/skrychivania_na_poly2.php) (3х12-18) |  |  |  |  |  |  |  |
| [Отжимания от брусьев](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/otjimania_ot_brysiev.php)(4х8-12)[Французский жим с гантелей стоя](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/francyzckii_jim_stoia2.php) (4х10-15) |  |  |  |  |  |  |  |
| [Отжимания узким хватом от пола](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/otjimaniy_ot_pola2.php) (3х10-15)[Разгибание рук с верхнего блока](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/razgibanie_ryk_verhnii_blok.php) (3х10-15) |  |  |  |  |  |  |  |
| [Сгибание рук со штангой стоя](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/sgibanie_ryk_so_shtangoi.php) (3х10-15)[Сгибание рук сидя под углом 60 гр](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/bizeps_sidia.php) (3х10-15) |  |  |  |  |  |  |  |
| [Заминка](http://tvoytrener.com/yprajnenia/zaminka.php) 2-5 минут |  |  |  |  |  |  |  |
| **ТРЕНИРОВКА 3 (грудь спина)** |  |
| [Разминка](http://tvoytrener.com/yprajnenia/razminka.php) 5–10 минут |  |  |  |  |  |  |  |
| [Гиперэкстензия](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/giperekstenzia.php)(3х10-15) |  |  |  |  |  |  |  |
| [Становая тяга со штангой](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/stanovaia_tiaga3.php)(5х5-8) |   |  |  |  |  |  |  |
| [Шраги со штангой стоя](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/shragi_shtanga.php)(3х10-15) |  |  |  |  |  |  |  |
| [Жим штанги лёжа под углом вверх](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/jim_leja_pod_yglom.php) (4-5х6-10) |  |  |  |  |  |  |  |
| [Подтягивания узким хватом к груди](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/podtiagivania_yzko.php) (3х8-12) |  |  |  |  |  |  |  |
| [Тяга одной гантели в наклоне](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/tiaga_ganteli.php) (3х8-12) |  |  |  |  |  |  |  |
| [Заминка](http://tvoytrener.com/yprajnenia/zaminka.php) 2-5 минут |  |  |  |  |  |  |  |
| **ТРЕНИР. 4 (бицепс трицепс)** |  |
| [Разминка](http://tvoytrener.com/yprajnenia/razminka.php) 5–10 минут |  |  |  |  |  |  |  |
| [Подъём ног в упоре](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/podem_nog_v_ypore.php)(3х10-15) |  |  |  |  |  |  |  |
| [Подтягивания обратным хватом к груди](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/podtiagivania_obratnim_hvatom.php) (4х8-15)[Сгибание рук с гантелями «молот»](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/biceps_molotok.php) (4х10-15) |  |  |  |  |  |  |  |
| [Сгибание рук в на скамье скотта](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/biceps_skotta.php) (3х10-15)[Сгибание руки сидя через колено](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/cherez_koleno.php) (3х10-15) |   |  |  |  |  |  |  |
| [Французский жим с гантелями лёжа](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/francyzckii_jim_leja2.php) (3х10-15)[Разгибание руки в наклоне с гантелью](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/triceps_v_naklone.php) (3х10-15) |  |  |  |  |  |  |  |
| [Сгибание](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/cgibanie_zapiastii.php) и [разгибание кистей со штангой](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/razgibanie_zapiastii.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.)*