



Комплекс упражнений для Игоря на мышечную массу

Метод выполнения: отдельно

Учитываемые заболевания: спина

Инвентарь: не все тренажёры

Тренировка 1: ноги, грудь	1 НЕДЕЛЯ	2 НЕДЕЛЯ	3 НЕДЕЛЯ	4 НЕДЕЛЯ	5 НЕДЕЛЯ	6 НЕДЕЛЯ	7 НЕДЕЛЯ
Разминка и растяжка 5-10 мин							
Жим штанги лёжа (3x8-12)							
Приседания со штангой (3x8-12)							
Жим гантелями под углом 30 гр (3x8-12)							
Выпады со штангой (3x8-12)							
Разводы с гантелями лёжа (3x10-15)							
Подъём на носки (3x12-20)							
Гиперэкстензия (3x10-15)							
Заминка 2-5 минут							
Тренировка 2: спина, пресс							
Разминка и растяжка 5-10 мин							
Подтягивания широким хватом к груди (3 x макс)							
Тяга горизонтального блока (3-4x10-15)							
Тяга одной гантели в наклоне (3-x8-12)							
Тяга с верхнего блока на заднюю дельту (3x10-15)							
Пуловер лёжа с гантелей (3x10-15)							
Скручивания лёжа на полу (3x15-20)							
Заминка 2-5 минут							
Тренировка 3: плечи, ноги							

Разминка и растяжка 5-10 мин							
Становая тяга классическая (3x5-8)							
Сгибание ног лёжа (3x10-15)							
Жим гантелями сидя (3-4x8-12)							
Протяжка со штангой стоя (3x10-15)							
Махи гантелями в стороны (3x10-15)							
Жим штанги сидя из-за головы (3x10-12)							
Заминка 2-5 минут							
Тренировка 4: руки, пресс							
Разминка и растяжка 5-10 мин							
Отжимания от брусьев (3x8-15)							
Подтягивания к груди обратным хватом (3 x макс)							
Французский жим с гантелями лёжа (3x10-15)							
Сгибание рук со штангой стоя (3x10-15)							
Разгибание рук с верхнего блока (3x10-15)							
Сгибание рук с гантелями молот (3x10-15)							
Подъём ног в упоре (3x10-15)							
Заминка 2-5 минут							

ИНСТРУКЦИИ

1. Подходы указаны только рабочие, то есть без учёта разминки. Отдых между обычными подходами 2 – 3 мин. В зависимости от тяжести подхода и упражнения.
2. В начале и в конце каждой тренировки **обязательно** висите на перекладине 15-20 секунд, полностью расслабив спину. Это нужно чтобы растянуть позвонки. Если какие-то упражнения будут вызывать боль в спине, то я их заменяю.

3. Если будут вопросы – пишите обязательно. Если какие-то упражнения делать не сможете – замену.

4. Через пару месяцев опишитесь о результатах. Можно будет и здесь отзыв оставить:

http://www.tvoytrener.com/sotrydnichestvo/kompleks_upragnenii.php

Диета для Игоря на мышечную массу

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

Общая калорийность этой диеты для вас: 3022 ккал. Из них:

Белков - 162 г

Жиров - 105 г

Углеводов - 376 г

Завтрак

1. Каша овсяная с молоком 2,5 % без сахара **321 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

2. Бутерброд с куриной ветчиной и листом салата **207 гр**

Бутерброд с колбасой «докторская» и огурцом

Бутерброд с перепелиными яйцами и помидорами

Бутерброд с яйцом куриным и овощами

3. Чай черный с сахарозаменителем **200 мл**

Чай зеленый без сахара

Отвар шиповника без сахара

Кофе без сахара

Всего ккал: 756

Первый перекус

1. Гейнер
2. Молоко 2.5% **175 мл**

Кефир 2%

Простокваша 2.5%

Ряженка 2.5%

Всего ккал: 363

Обед

1. Суп харчо с мясом курицы **307 мл**

Суп харчо с мясом говядины

Суп харчо с мясом индейки

Суп харчо с мясом баранины нежирной

2. Хлеб с отрубями **67 гр**

Хлеб Ржано-пшеничный

Хлеб Пшеничный

Хлеб Овсяный

3. Пельмени домашние **123 гр**

Манты

4. Чай черный с сахаром **227 мл**

Кофе с сахаром

Отвар шиповника

Цикорий

Каркаде

Фруктовый чай

Всего ккал: 816

Второй перекус

1. Зернёный творог **235 гр**

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

2. Хлеб с отрубями **54 гр**

Хлеб Ржано-пшеничный
Хлеб Пшеничный
Хлеб Овсяный

3. Перец сладкий **117 гр**

Шпинат
Редис
Баклажан
Морковь

Всего ккал: 393

Ужин

1. Картофель отварной **258 гр**

Пюре из картофеля без масла
Картофель запеченный с кожурой

2. Рыба жирная в соевом с. припущенная без масла **197 гр**

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

3. Салат из огурцов и помидоров с зеленью и сметаной **152 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: 696