

Комплекс упражнений для Дмитрия на массу






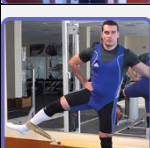



Метод выполнения: отдельно, суперсеты

Учитываемые заболевания: спина


Инвентарь: гантели, штанга, лавка, стойки, мультитренажёр

Доп. опции: 2-х недельный цикл


1 НЕДЕЛЯ

Тренировка 1: ноги, пресс	1 НЕДЕЛЯ	3 НЕДЕЛЯ	5 НЕДЕЛЯ	7 НЕДЕЛЯ	9 НЕДЕЛЯ	11 НЕДЕЛЯ	13 НЕДЕЛЯ
Растяжка 5-10 мин							
 Приседания со штангой 4x10-15							
 Выпады с гантелями 3x8-12							
 Становая тяга на прямых ногах 3-4x10-15							
 Разгибание ног в тренажёре 3x10-15							
 Отведение ноги с нижнего блока 3x10-15							
 Приведение ноги с нижнего блока 3x10-15							
 Подъём ног лёжа 3x10-15							
Заминка 2-5 минут							
Тренировка 2: грудь бицепс трицепс							
Растяжка 5-10 мин							
 Жим гантелями под углом 40 гр. 3x8-12							


	Разводы с гантелями лёжа 3x10-15							
	Отжимания от лавки сзади 3x10-15							
	Разгибание рук с верхнего блока 3x10-15							
	Сгибание рук со штангой стоя 3x10-15							
	Сгибание рук сидя под углом 60 гр 3x10-15							
Заминка 2-5 минут								
Тренировка 3: плечи спина пресс								
Растяжка 5-10 мин								
	Скручивания на наклонной лавке 3x15-20							
	Жим гантелями сидя 3x8-12							
	Протяжка со штангой стоя 3x10-15							
	Махи гантелями в стороны 3x10-15							
	Тяга к груди с верхнего блока широким хватом 3x10-15							
	Тяга с нижнего блока лёжа 3x10-15							
	Шраги со штангой 3x10-15							

 Пулвер лёжа с гантелей 3x10-15							
Заминка 2-5 минут							

2 НЕДЕЛЯ

Тренировка 1: руки	2 НЕДЕЛЯ	4 НЕДЕЛЯ	6 НЕДЕЛЯ	8 НЕДЕЛЯ	10 НЕДЕЛЯ	12 НЕДЕЛЯ	14 НЕДЕЛЯ
Растяжка 5-10 мин							
 Жим штанги лёжа узким хватом 3-4x6-12							
 Французский жим с гантелями лёжа 3x10-15							
 Французский жим с нижнего блока 3x10-15							
 Сгибание рук с нижнего блока 3x10-15							
 Сгибание рук с гантелями «МОЛОТ» 3x10-15							
 Тяга к груди с верхнего блока обратным хватом 3x10-15							
 Сгибание запястий сидя со штангой 3x10-15							
 Разгибание запястий сидя со штангой 3x10-15							
Заминка 2-5 минут							
Тренировка 2: грудь спина пресс							
Растяжка 5-10 мин							
 Жим штанги лёжа под углом 30-40 гр. 3-4x8-12							




	Разводы с гантелями лёжа 3x10-15							
	Тяга одной гантели в наклоне 3x10-15							
	Тяга гантелей лёжа 3x10-15							
	Шраги с гантелями 3x10-15							
	Подъём ног сидя 3x15-20							
Заминка 2-5 минут								
Тренировка 3: плечи ноги пресс								
Растяжка 5-10 мин								
	Жим штанги стоя с груди 4x6-10							
	Махи перед собой с нижнего блока 3x10-15							
	Махи гантелями в наклоне 3x10-15							
	Махи в стороны с нижнего блока 3x10-15							
	Жим арнольда 3x8-12							
	Приседания со штангой на груди 3x6-10							
	Болгарские приседания 3x10-15							

	Скручивания лёжа на полу 3x15-20							
Заминка	2-5 минут							

ИНСТРУКЦИИ

1. Часть упражнений делаете суперсетами, а часть – отдельно. Суперсеты будут способствовать набору более сухой массы. Суперсет, это когда вы делаете по одному подходу от 2-х соседних упражнений (в одной ячейке) без отдыха. Затем отдыхаете 3 минуты и повторяете всё заново. И так, пока не сделаете 3 таких подхода в данной паре упражнений. Потом идёте дальше. Каждая тренировка рассчитана примерно на 90 минут. Отдых между обычными подходами примерно 2 мин. В зависимости от тяжести подхода и упражнения.
2. Подходы указаны без учёта разминки. Но она нужна только в базовых упражнениях. Если какие-то упражнения будут вызывать боль в спине, то я их заменю.
3. Какой спортпит я бы вам посоветовал. Принимать его не обязательно, но с ним эффект будет выше. Варианты указаны просто для примера.

Сывороточный протеин

	Protein Power от BioTech		Golden Whey от Maxler		Trophix от Syntrex
--	--	---	---------------------------------------	---	------------------------------------

Креатин моногидрат

		100% Creatine Monohydrate от BioTech			Creatine Monohydrate от Maxler		Creatine от Dymatize
--	---	--	---	---	--	---	--------------------------------------

Когда и сколько пить протеина – указано у вас в диете ниже. Если не будете пить протеин, тогда надо его заменить какой-либо высокобелковой пищей, чтобы сохранить общее количество ккал и БЖУ за сутки. Креатин принимать 2 раза в день по 5 грамм. Утром и вечером. Если будете пить протеин, то удобнее креатин просто добавлять в протеиновый коктейль.

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

ДИЕТА

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

Общая калорийность этой диеты для вас: 3026 ккал. Из них:

Белков - 179 г

Жиров - 106 г

Углеводов - 339 г

Завтрак



318 грамм

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

Аналоги:

Каша овсяная на воде со сливочным маслом

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



205 грамм

2. Бутерброд с куриной ветчиной и листом салата

Аналоги:

Бутерброд с колбасой «докторская» и огурцом

Бутерброд с перепелиными яйцами и помидорами

Бутерброд с яйцом куриным и овощами



200 мл

3. Чай черный с сахарозаменителем

Аналоги:

Чай зеленый без сахара

Отвар шиповника без сахара

Кофе без сахара

Чай черный без сахара

Всего ккал: 781

Белков 31 г. Жиров 16 г. Углеводов 129 г.

Первый перекус



54 грамм


1. Протеин (сывороточный концентрат)

Аналоги:

Golden Whey от Maxler




Protein Power от BioTech

Trophix от Syntrax




 <p>231 мл</p>	<p>2. Молоко 2.5%</p> <p>Аналоги: Кефир 2% Простокваша 2.5% Ряженка 2.5%</p>
<p>Всего ккал: 337 Белков 45 г. Жиров 10 г. Углеводов 16 г.</p>	

Обед	
 <p>304 мл</p>	<p>1. Суп харчо с мясом курицы</p> <p>Аналоги: Суп харчо с мясом говядины Суп харчо с мясом индейки Суп харчо с мясом баранины нежирной</p>
 <p>66 грамм</p>	<p>2. Хлеб с отрубями</p> <p>Аналоги: Хлеб Ржано-пшеничный Хлеб Пшеничный Хлеб Овсяный</p>
 <p>121 грамм</p>	<p>3. Пельмени домашние</p> <p>Аналоги: Манты</p>
 <p>225 мл</p>	<p>4. Чай черный с сахаром</p> <p>Аналоги: Кофе с сахаром Отвар шиповника Цикорий Каркадэ Фруктовый чай</p>
<p>Всего ккал: 805 Белков 30 г. Жиров 30 г. Углеводов 104 г.</p>	

Второй перекус

 <p>233 грамм</p>	<p>1. Зернёный творог</p> <p>Аналоги: Сыр тофу Сыр рикотта лайт Домашний творог «Домик в деревне»</p>
 <p>53 грамм</p>	<p>2. Хлеб с отрубями</p> <p>Аналоги: Хлеб Ржано-пшеничный Хлеб Пшеничный Хлеб Овсяный</p>
 <p>115 грамм</p>	<p>3. Перец сладкий</p> <p>Аналоги: Шпинат Редис Баклажан Морковь</p>
<p>Всего ккал: 397 Белков 31 г. Жиров 12 г. Углеводов 40 г.</p>	

Ужин

 <p>256 грамм</p>	<p>1. Картофель отварной</p> <p>Аналоги: Пюре из картофеля без масла Картофель запеченный с кожурой</p>
 <p>195 грамм</p>	<p>2. Рыба жирная в соевом с. припущенная без масла</p> <p>Аналоги: Семга на пару с соевым соусом и специями Форель на пару с травами и имбирем</p>
 <p>150 грамм</p>	<p>3. Салат из огурцов и помидоров с зеленью, со сметаной</p> <p>Аналоги: 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</p>

Всего ккал: 708

Белков 42 г. Жиров 38 г. Углеводов 50 г.