# Комплекс упражнений для Дмитрия на массу

**Метод выполнения:** раздельно, суперсеты

**Учитывающиеся заболевания:** спина

**Инвентарь:** гантели, штанга, лавка, стойки, мультитренажёр

**Доп. опции:** 3-х недельный цикл

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1 НЕДЕЛЯ: упор на ноги** | | | | | | | |
| **Тренировка 1:**  **ноги, пресс** | **1 НЕДЕЛЯ** | **4 НЕДЕЛЯ** | **7 НЕДЕЛЯ** | **10 НЕДЕЛЯ** | **13 НЕДЕЛЯ** | **16 НЕДЕЛЯ** | **19 НЕДЕЛЯ** |
| [Растяжка](https://tvoytrener.com/yprajnenia/razminka.php) 5-10 мин |  |  |  |  |  |  |  |
| [Приседания со штангой](https://tvoytrener.com/yprajnenia/prisedania_shtanga2.php)  4х10-15 |  |  |  |  |  |  |  |
| [Выпады с гантелями](https://tvoytrener.com/yprajnenia/vipadi_s_gantelymi.php)  3х8-12 |  |  |  |  |  |  |  |
| [Становая тяга на прямых ногах](https://tvoytrener.com/yprajnenia/stanovaia_tiaga.php)  3-4х10-15 |  |  |  |  |  |  |  |
| [Разгибание ног в тренажёре](https://tvoytrener.com/yprajnenia/razgibanie_nog_v_trenajere.php)  3х10-15 |  |  |  |  |  |  |  |
| [Отведение ноги с нижнего блока](https://tvoytrener.com/yprajnenia/otvedenie_nogi_v_trenajere.php) 3х10-15  [Приведение ноги с нижнего блока](https://tvoytrener.com/yprajnenia/privedenie_bedra.php) 3х10-15 |  |  |  |  |  |  |  |
| [Подъём ног лёжа](https://tvoytrener.com/yprajnenia/podem_nog_leja.php)  3х10-15 |  |  |  |  |  |  |  |
| [Заминка](http://tvoytrener.com/yprajnenia/zaminka.php) 2-5 минут |  |  |  |  |  |  |  |
| **Тренировка 2:**  **грудь бицепс трицепс** |  | | | | | | |
| [Растяжка](https://tvoytrener.com/yprajnenia/razminka.php) 5-10 мин |  |  |  |  |  |  |  |
| [Жим гантелями под углом 40 гр.](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/jim_gantelei_vverh.php) 3х8-12 |  |  |  |  |  |  |  |
| [Разводы с гантелями лёжа](https://tvoytrener.com/yprajnenia/pazvodi_ganteli_gorizontalno.php)  3х10-15 |  |  |  |  |  |  |  |
| [Отжимания от лавки сзади](https://tvoytrener.com/yprajnenia/otjimaniy_ot_lavki_szadi.php)  3х10-15  [Разгибание рук с верхнего блока](file:///Z:\home\localhost\www\tvoytrener\dlia_pechati\индивидуальные%20планы\мужчины%20в%20зале\масса\3\Разгибание%20рук%20с%20верхнего%20блока) 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:**  **плечи спина пресс** |  | | | | | | |
| [Растяжка](https://tvoytrener.com/yprajnenia/razminka.php) 5-10 мин |  |  |  |  |  |  |  |
| [Скручивания на наклонной лавке](https://tvoytrener.com/yprajnenia/skrychivania_na_lavke.php) 3х15-20 |  |  |  |  |  |  |  |
| [Жим гантелями сидя](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/jim_gantelei_sidia.php)  3х8-12 |  |  |  |  |  |  |  |
| [Протяжка со штангой стоя](https://tvoytrener.com/yprajnenia/protiajka.php)  3х10-15  [Махи гантелями в стороны](http://tvoytrener.com/yprajnenia/mahi_v_storoni.php)  3х10-15 |  |  |  |  |  |  |  |
| [Тяга к груди с верхнего блока широким хватом](https://tvoytrener.com/yprajnenia/tiaga_s_verhnego_bloka.php) 3х10-15 |  |  |  |  |  |  |  |
| [Тяга с нижнего блока лёжа](https://tvoytrener.com/yprajnenia/tiaga_lega.php)  3х10-15 |  |  |  |  |  |  |  |
| [Шраги со штангой](https://tvoytrener.com/yprajnenia/shragi_shtanga.php)  3х10-15  [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 |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **2 НЕДЕЛЯ: упор на руки и плечи** | | | | | | | |
| **Тренировка 1:**  **руки** | **2 НЕДЕЛЯ** | **5 НЕДЕЛЯ** | **8 НЕДЕЛЯ** | **11 НЕДЕЛЯ** | **14 НЕДЕЛЯ** | **17 НЕДЕЛЯ** | **20 НЕДЕЛЯ** |
| [Растяжка](https://tvoytrener.com/yprajnenia/razminka.php) 5-10 мин |  |  |  |  |  |  |  |
| [Жим штанги лёжа узким хватом](https://tvoytrener.com/yprajnenia/jim_leja_uzkim_hvatom.php)  3-4х6-12 |  |  |  |  |  |  |  |
| [Французский жим с гантелями лёжа](file:///Z:\home\localhost\www\tvoytrener\dlia_pechati\индивидуальные%20планы\мужчины%20в%20зале\масса\3\Французский%20жим%20с%20гантелями%20лёжа)  3х10-15  [Французский жим с нижнего блока](https://tvoytrener.com/yprajnenia/francyzckii_jim_nijni_blok.php)  3х10-15 |  |  |  |  |  |  |  |
| [Сгибание рук с нижнего блока](https://tvoytrener.com/yprajnenia/bizeps_v_krossovere2.php)  3х10-15 |  |  |  |  |  |  |  |
| [Сгибание рук с гантелями «молот»](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/biceps_molotok.php)  3х10-15  [Тяга к груди с верхнего блока обратным хватом](https://tvoytrener.com/yprajnenia/tiaga_s_verhnego_bloka1.php) 3х10-15 |  |  |  |  |  |  |  |
| [Сгибание запястий сидя со штангой](https://tvoytrener.com/yprajnenia/cgibanie_zapiastii.php)  3х10-15  [Разгибание запястий сидя со штангой](https://tvoytrener.com/yprajnenia/razgibanie_zapiastii.php)  3х10-15 |  |  |  |  |  |  |  |
| [Заминка](http://tvoytrener.com/yprajnenia/zaminka.php) 2-5 минут |  |  |  |  |  |  |  |
| **Тренировка 2:**  **грудь спина пресс** |  | | | | | | |
| [Растяжка](https://tvoytrener.com/yprajnenia/razminka.php) 5-10 мин |  |  |  |  |  |  |  |
| [Жим штанги лёжа под углом 30-40 гр.](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/jim_leja_pod_yglom.php)  3-4х8-12 |  |  |  |  |  |  |  |
| [Разводы с гантелями лёжа](http://tvoytrener.com/yprajnenia/pazvodi_ganteli_gorizontalno.php)  3х10-15 |  |  |  |  |  |  |  |
| [Тяга одной гантели в наклоне](https://tvoytrener.com/yprajnenia/tiaga_ganteli.php)  3х10-15 |  |  |  |  |  |  |  |
| [Тяга гантелей лёжа](https://tvoytrener.com/yprajnenia/tiaga_gantelei_leja.php)  3х10-15  [Шраги с гантелями](https://tvoytrener.com/yprajnenia/shragi_ganteli.php)  3х10-15 |  |  |  |  |  |  |  |
| [Подъём ног сидя](https://tvoytrener.com/yprajnenia/podem_nog_sidia.php)  3х15-20 |  |  |  |  |  |  |  |
| [Заминка](http://tvoytrener.com/yprajnenia/zaminka.php) 2-5 минут |  |  |  |  |  |  |  |
| **Тренировка 3:**  **плечи ноги пресс** |  | | | | | | |
| [Растяжка](https://tvoytrener.com/yprajnenia/razminka.php) 5-10 мин |  |  |  |  |  |  |  |
| [Жим штанги стоя с груди](https://tvoytrener.com/yprajnenia/gim_shtangi_s_grydi.php)  4х6-10 |  |  |  |  |  |  |  |
| [Махи перед собой с нижнего блока](https://tvoytrener.com/yprajnenia/mahi_vpered3.php)  3х10-15  [Махи гантелями в наклоне](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/mahi_v_naklone.php)  3х10-15 |  |  |  |  |  |  |  |
| [Махи в стороны с нижнего блока](https://tvoytrener.com/yprajnenia/mahi_krossover.php) 3х10-15 |  |  |  |  |  |  |  |
| [Жим арнольда](http://tvoytrener.com/yprajnenia/jim_arnolda.php)  3х8-12 |  |  |  |  |  |  |  |
| [Приседания со штангой на груди](https://tvoytrener.com/yprajnenia/prisedania_shtanga.php) 3х6-10 |  |  |  |  |  |  |  |
| [Болгарские приседания](https://tvoytrener.com/yprajnenia/bolgarski_prised.php)  3х10-15 |  |  |  |  |  |  |  |
| [Скручивания лёжа на полу](https://tvoytrener.com/yprajnenia/skrychivania_na_poly.php) 3х15-20 |  |  |  |  |  |  |  |
| [Заминка](http://tvoytrener.com/yprajnenia/zaminka.php) 2-5 минут |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **3 НЕДЕЛЯ: упор на грудь и спина** | | | | | | | | |
| **Тренировка 1:**  **спина бицепс** | **3 НЕДЕЛЯ** | **6 НЕДЕЛЯ** | **9 НЕДЕЛЯ** | **12 НЕДЕЛЯ** | **15 НЕДЕЛЯ** | **18 НЕДЕЛЯ** | **21 НЕДЕЛЯ** |
| [Растяжка](https://tvoytrener.com/yprajnenia/razminka.php) 5-10 мин |  |  |  |  |  |  |  |
| [Тяга к груди с верхнего блока широким хватом](https://tvoytrener.com/yprajnenia/tiaga_s_verhnego_bloka.php) 4х10-15 |  |  |  |  |  |  |  |
| [Тяга штанги в наклоне](https://tvoytrener.com/yprajnenia/tiaga_shtangi_v_naklone.php)  3х8-12 |  |  |  |  |  |  |  |
| [Тяга одной гантели в наклоне](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/tiaga_ganteli.php)  3х8-12 |  |  |  |  |  |  |  |
| [Тяга с верху на заднюю дельту](https://tvoytrener.com/yprajnenia/tiaga_na_zadniy_delty.php)  3х10-15  [Тяга с верхнего блока на прямых руках](https://tvoytrener.com/yprajnenia/tiaga_s_verhnego_bloka4.php)  3х10-15 |  |  |  |  |  |  |  |
| [Сгибание рук с гантелями стоя](http://tvoytrener.com/yprajnenia/bizeps_sidia_poperemenno.php)  3х10-15 |  |  |  |  |  |  |  |
| [Сгибание руки с гантелью через колено](https://tvoytrener.com/yprajnenia/cherez_koleno.php)  3х10-15 |  |  |  |  |  |  |  |
| [Заминка](http://tvoytrener.com/yprajnenia/zaminka.php) 2-5 минут |  |  |  |  |  |  |  |
| **Тренировка 2:**  **плечи ноги пресс** |  | | | | | | |
| [Растяжка](https://tvoytrener.com/yprajnenia/razminka.php) 5-10 мин |  |  |  |  |  |  |  |
| [Упражнение велосипед](https://tvoytrener.com/yprajnenia/velosiped.php)  3х15-20 |  |  |  |  |  |  |  |
| [Жим гантелями сидя](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/jim_gantelei_sidia.php)  3-4х8-12 |  |  |  |  |  |  |  |
| [Протяжка со штангой стоя](https://tvoytrener.com/yprajnenia/protiajka.php)  3х10-15 |  |  |  |  |  |  |  |
| [Становая тяга классическая](https://tvoytrener.com/yprajnenia/stanovaia_tiaga3.php)  3-4х6-10 |  |  |  |  |  |  |  |
| [Выпады со штангой](https://tvoytrener.com/yprajnenia/vipadi_so_shtangoi.php)  3х10-15  [Разгибание ног в тренажёре](https://tvoytrener.com/yprajnenia/razgibanie_nog_v_trenajere.php)  3х10-15 |  |  |  |  |  |  |  |
| [Заминка](http://tvoytrener.com/yprajnenia/zaminka.php) 2-5 минут |  |  |  |  |  |  |  |
| **Тренировка 3:**  **грудь трицепс пресс** |  | | | | | | |
| [Растяжка](https://tvoytrener.com/yprajnenia/razminka.php) 5-10 мин |  |  |  |  |  |  |  |
| [Жим штанги лёжа горизонтально](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/jim_leja.php) 4х6-10 |  |  |  |  |  |  |  |
| [Отжимания от пола широким хватом](https://tvoytrener.com/yprajnenia/otjimaniy_ot_pola.php) 3х8-12 можно с весом |  |  |  |  |  |  |  |
| [Разводы с гантелями лёжа под углом 20 гр](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/pazvodi_ganteli.php) 3х10-15 |  |  |  |  |  |  |  |
| [Отжимания от лавки сзади](https://tvoytrener.com/yprajnenia/otjimaniy_ot_lavki_szadi.php)  3х10-15 |  |  |  |  |  |  |  |
| [Французский жим с гантелей стоя](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/francyzckii_jim_stoia2.php) 3х10-15 |  |  |  |  |  |  |  |
| [Скручивания лёжа на полу](https://tvoytrener.com/yprajnenia/skrychivania_na_poly2.php)  3х15-20 |  |  |  |  |  |  |  |
| [Заминка](http://tvoytrener.com/yprajnenia/zaminka.php) 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](https://tvoytrener.com/www/spit/protein_power.html) | [Golden Whey от Maxler](https://tvoytrener.com/www/spit/goldenwhey.html) | [Trophix от Syntrax](https://tvoytrener.com/www/spit/trophix.html) |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Креатин моногидрат | | |
| [100% Creatine Monohydrate от BioTech](https://tvoytrener.com/www/spit/creatine_biotech.html) | [Creatine Monohydrate от Maxler](https://tvoytrener.com/www/spit/creatine_maxler.html) | [Creatine от Dymatize](https://tvoytrener.com/www/spit/creatine_dymatize.html) |

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](file:///C:\app\www\spit\goldenwhey.html) [Protein Power от BioTech](file:///C:\app\www\spit\protein_power.html) [Trophix от Syntrax](file:///C:\app\www\spit\trophix.html) |
| **231 мл** | **2. Молоко 2.5%**  **Аналоги:** Кефир 2% Простокваша 2.5% Ряженка 2.5% |
| **Всего ккал: 337 Белков 45 г. Жиров 10 г. Углеводов 16 г.** | |

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

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

|  |  |
| --- | --- |
| Ужин | |
| **256 грамм** | **1. Картофель отварной**  **Аналоги:** Пюре из картофеля без масла Картофель запеченный с кожурой |
| **195 грамм** | **2. Рыба жирная в соевом с. припущенная без масла**  **Аналоги:** Семга на пару с соевым соусом и специями Форель на пару с травами и имбирем |
| **150 грамм** | **3. Салат из огурцов и помидоров с зеленью, со сметаной**  **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 |
| **Всего ккал: 708 Белков 42 г. Жиров 38 г. Углеводов 50 г.** | |