

Комплекс упражнений для Максима на похудение



Метод выполнения: отдельно, суперсеты, комбинированно

Учитываемые заболевания: плечо, ТБС, пуп. Грыжа. Без: жимов, приседаний, протяжки

Инвентарь: без гравитрона

Доп. опции: 3-х недельный цикл

1 неделя: отдельно (кардио в конце)

Тренировка 1: ноги, грудь	1 НЕДЕЛЯ	4 НЕДЕЛЯ	7 НЕДЕЛЯ	10 НЕДЕЛЯ	13 НЕДЕЛЯ	16 НЕДЕЛЯ	19 НЕДЕЛЯ
Разминка и растяжка 5-10 мин							
Гиперэкстензия (3x12-15)							
Отжимания от пола (3 x макс)							
Жим ногами в тренажёре (3x12-15)							
Сведение рук в кроссовере лёжа под углом (3x12-15)							
Болгарские приседания (3x12-15)							
Сгибание ног в тренажёре лёжа (3x12-15)							
Кардиотренажёр 15 – 20 минут							
Заминка 2-5 минут							
Тренировка 2: спина							
Разминка и растяжка 5-10 мин							
Подъём ног в упоре (3x12-15)							
Подтягивания в машине смита (3 x макс)							
Тяга горизонтального блока (3x12-15)							
Тяга с верхнего блока широким хв. к груди (3x12-15)							
Махи гантелями в стороны в наклоне (3x12-15)							
Пуловер лёжа с гантелей							

(3x12-15)							
Кардиотренажёр 15 – 20 минут							
Заминка 2-5 минут							
Тренировка 3: плечи							
Разминка и растяжка 5-10 мин							
Скручивания лёжа на полу (3x15-20)							
Гиперэкстензия (3x12-15)							
Махи гантелями вперёд (3x12-15)							
Махи гантелями в стороны (3x12-15)							
Махи гантелями в наклоне (3x12-15)							
Шраги стоя с гантелями (3x12-15)							
Кардиотренажёр 15 – 20 минут							
Заминка 2-5 минут							
Тренировка 4: бицепс, трицепс							
Разминка и растяжка 5-10 мин							
Подъём ног в упоре (3x12-15)							
Отжимания от брусьев (3 x макс)							
Сгибание рук со штангой стоя (3x12-15)							
Французский жим с гантелями лёжа (3x12-15)							
Сгибание рук с гантелями молот (3x12-15)							
Разгибание рук с верхнего блока (3x12-15)							
Кардиотренажёр 15 – 20 минут							
Заминка 2-5 минут							

2 неделя: суперсеты (кардио в конце)

Тренировка 1: грудь - спина	2 НЕДЕЛЯ	5 НЕДЕЛЯ	8 НЕДЕЛЯ	11 НЕДЕЛЯ	14 НЕДЕЛЯ	17 НЕДЕЛЯ	20 НЕДЕЛЯ
Разминка и растяжка 5-10 мин							
Подтягивания в машине смита (3 x макс) Отжимания от пола (3 x макс)							
Тяга к груди с верхнего блока широким хватом (3x12-15) Жим в грудном тренажёре (3x12-15)							
Тяга гантелей в наклоне (3x12-15) Разводы с гантелями под углом вверх (3x12-15)							
Пуловер лёжа с гантелей (3x12-15) Махи гантелями в наклоне (3x12-15)							
Кардиотренажёр 15 – 20 минут							
Заминка 2-5 минут							
Тренировка 2: ноги пресс							
Разминка и растяжка 5-10 мин							
Жим ногами в тренажёре (3x12-15) Подъём ног в упоре (3x12-15)							
Становая тяга на прямых ногах (3x12-15) Скручивания лёжа на полу (3x12-15)							
Выпады с гантелями (3x12-15) Сгибание ног в тренажёре (3x12-15)							
Гиперэкстензия (3x12-15) Упражнение «планка»							

(30 секунд)							
Кардиотренажёр 15 – 20 минут							
Заминка 2-5 минут							
Тренировка 3: бицепс, трицепс							
Разминка и растяжка 5-10 мин							
Отжимание от пола узким хватом (3х макс) Сгибание рук со штангой стоя (3х12-15)							
Сгибание в кроссовере с верхнего блока (3х12-15) Разгибание рук с верхнего блока (3х12-15)							
Сгибание рук с гантелями сидя под углом 60 гр. (3х12-15) Французский жим с гантелями лёжа (3х12-15)							
Разгибание кистей со штангой сидя (3х12-15) Сгибание кистей со штангой сидя (3х12-15)							
Кардиотренажёр 15 – 20 минут							
Заминка 2-5 минут							
Тренировка 4: плечи пресс							
Разминка и растяжка 5-10 мин							
Жим Арнольда (3х12-15) Упражнение велосипед (3х01-15)							
Махи рукой в сторону в кроссовере (3х12-15) Подъём ног в упоре (3х12-15)							
Тяга с верхнего блока на заднюю дельту (3х12-15) Скручивания лёжа на полу (3х12-15)							
Махи вперёд с нижнего блока в кроссовере (3х12-15) Гиперэкстензия							

(3x12-15)							
Кардиотренажёр 15 – 20 минут							
Заминка 2-5 минут							

3 неделя: комбинированно + одноправ. суперсеты

ТРЕНИРОВКА 1 (ноги пресс)	3 НЕДЕЛЯ	6 НЕДЕЛЯ	9 НЕДЕЛЯ	12 НЕДЕЛЯ	15 НЕДЕЛЯ	18 НЕДЕЛЯ	21 НЕДЕЛЯ
Разминка 5-10 минут							
Жим ногами в тренажёре (3x12-15)							
Подъём ног в упоре (3x12-15)							
Кардиотренажёр 5 минут							
Становая тяга с гантелями (3x12-15)							
Сгибание ног в тренажёре лёжа (3x12-15)							
Кардиотренажёр 5 минут							
Подъём на носки с гантелей или штангой (3x15-20)							
Разгибание ног в тренажёре (3x12-15)							
Кардиотренажёр 5 минут							
Гиперэкстензия (3x12-15)							
Скручивания в тренажёре (3x12-15)							
Кардиотренажёр 5 минут							
Заминка 2-5 минут							
ТРЕНИРОВКА 2 (спина и грудь)							
Разминка 5-10 минут							
Тяга с верхнего блока к груди широким хватом (3x12-15)							
Отжимания от пола (3 x макс)							
Кардиотренажёр 5 минут							
Тяга штанги в наклоне (3x12-15)							
Сведение рук в тренажёре (3x12-15)							

Кардиотренажёр 5 минут							
Тяга горизонтального блока (3x12-15)							
Пуловер лёжа с гантелей (3x12-15)							
Кардиотренажёр 5 минут							
Шраги с гантелями (3x12-15)							
Разведение рук назад в кроссовере (3x12-15)							
Кардиотренажёр 5 минут							
Заминка 2-5 минут							
ТРЕНИРОВКА 3 (плечи пресс)							
Разминка 5-10 минут							
Гиперэкстензия (3x12-15)							
Махи штангой перед собой (3x12-15)							
Кардиотренажёр 8 - 10 минут							
Подъём ног сидя (3x12-15)							
Махи гантелей в стороны (3-4x12-15)							
Кардиотренажёр 8 - 10 минут							
Махи гантелями в наклоне (3x12-15)							
Упражнение «планка» (3 x макс)							
Кардиотренажёр 8 - 10 минут							
Заминка 2-5 минут							
ТРЕНИРОВКА 4 (руки пресс)							
Разминка 5-10 минут							
Жим штанги лёжа узким хватом (3x12-15)							
Разгибание рук с верхнего блока (3x12-15)							
Кардиотренажёр 5 минут							
Сгибание рук с гантелями молот (3x12-15)							

Тяга с верхнего блока обратным хватом (3x12-15)							
Кардиотренажёр 5 минут							
Французский жим с гантелями стоя (3x12-15) Сгибание рук с нижнего блока в кроссовере (3x12-15)							
Кардиотренажёр 5 минут							
Сгибание кистей со штангой сидя (3x12-15) Скручивания лёжа на полу (3x12-15)							
Кардиотренажёр 5 минут							
Заминка 2-5 минут							

ИНСТРУКЦИИ

1. Первая неделя делается раздельно (отдых примерно 2 минуты). Вторая и третья – суперсетами.

Суперсет, это когда вы делаете по одному подходу от 2-х соседних упражнений (в одной ячейке) без отдыха. Затем отдыхаете 2-3 минуты и повторяете всё заново. И так, пока не сделаете 3 таких сдвоенных подхода подхода в данной паре упражнений. Потом переходите дальше. На каждой тренировке вы будете тренировать по 2 группы мышц. Отдых между суперсетами – 2-3 минуты. Если будет тяжело, то просто делайте все упражнения по 2 подхода.

2. На кардиотренажёрах надо работать с пульсом 120 – 140 ударов. Количество повторений советую постепенно увеличивать до 20 везде.

3. Из спортивного питания я бы посоветовал вам взять протеин с минимальным содержанием жира и углеводов. Например, что-нибудь из этого:

https://tvoytrener.com/pitanie/iso_sensation.php

<https://tvoytrener.com/pitanie/prostarwhey.php>

И Л-карнитин, что-нибудь из этого:

https://tvoytrener.com/pitanie/carnitine_biotech.php

https://tvoytrener.com/pitanie/carnitine_maxler_caps.php

Протеин желательно использовать в качестве перекусов и после тренировки. В принципе, этого хватит. И протеин и карнитин пейте - 2 раза в день каждый день. Утром и после тренировки. Если тренировки нет, то утром и во второй половине дня. Протеин по 40-50 грамм за раз. Карнитин по 2000 мг действующего вещества за раз. Протеин нужно учитывать в общей калорийности.

4. Оптимальные дни тренировок: ПН, ВТ, ЧТ, Сб. Это необязательно, но желательно.

5. Если будут вопросы – обязательно пишите.

7. Через пару месяцев отпишитесь о результатах. Можно будет ещё здесь отзыв оставить:

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

Диета для Максима на похудение

Общая калорийность диеты для вас должна быть примерно: 2337 ккал. Из них:

Белков - 141 г

Жиров - 78 г

Углеводов - 223 г