

Комплекс упражнений для Дмитрия на массу



Метод выполнения: отдельно, суперсеты

Учитываемые заболевания: спина


Инвентарь: гантели, штанга, лавка, стойки, мультитренажёр

Доп. опции: 3-х недельный цикл



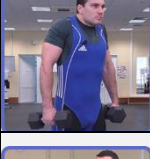





1 НЕДЕЛЯ: упор на ноги



Тренировка 1: ноги, пресс	1 НЕДЕЛЯ	4 НЕДЕЛЯ	7 НЕДЕЛЯ	10 НЕДЕЛЯ	13 НЕДЕЛЯ	16 НЕДЕЛЯ	19 НЕДЕЛЯ
Растяжка 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							







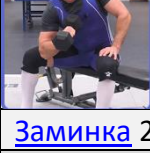
 Пулвер лёжа с гантелей 3x10-15							
Заминка 2-5 минут							












2 НЕДЕЛЯ: упор на руки и плечи							
Тренировка 1: руки	2 НЕДЕЛЯ	5 НЕДЕЛЯ	8 НЕДЕЛЯ	11 НЕДЕЛЯ	14 НЕДЕЛЯ	17 НЕДЕЛЯ	20 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							


	<u>Жим штанги лёжа под углом</u> 30-40 гр. 3-4x8-12							
	<u>Разводы с гантелями лёжа</u> 3x10-15							
	<u>Тяга одной гантели в наклоне</u> 3x10-15							
	<u>Тяга гантелей лёжа</u> 3x10-15							
	<u>Шраги с гантелями</u> 3x10-15							
	<u>Подъём ног сидя</u> 3x15-20							
<u>Заминка</u> 2-5 минут								
Тренировка 3: плечи ноги пресс								
<u>Растяжка</u> 5-10 мин								
	<u>Жим штанги стоя с груди</u> 4x6-10							
	<u>Махи перед собой с нижнего блока</u> 3x10-15							
	<u>Махи гантелями в наклоне</u> 3x10-15							
	<u>Махи в стороны с нижнего блока</u> 3x10-15							
	<u>Жим арнольда</u> 3x8-12							
	<u>Приседания со штангой на груди</u> 3x6-10							

 Болгарские приседания 3x10-15							
 Скручивания лёжа на полу 3x15-20							
Заминка 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 5-10 мин							
 Тяга к груди с верхнего блока широким хватом 4x10-15							
 Тяга штанги в наклоне 3x8-12							
 Тяга одной гантели в наклоне 3x8-12							
 Тяга с верху на заднюю дельту 3x10-15							
 Тяга с верхнего блока на прямых руках 3x10-15							
 Сгибание рук с гантелями стоя 3x10-15							
 Сгибание руки с гантелью через колено 3x10-15							
Заминка 2-5 минут							
Тренировка 2: плечи ноги пресс							
Растяжка 5-10 мин							


	<u>Упражнение велосипед</u> 3x15-20							
	<u>Жим гантелями сидя</u> 3-4x8-12							
	<u>Протяжка со штангой стоя</u> 3x10-15							
	<u>Становая тяга классическая</u> 3-4x6-10							
	<u>Выпады со штангой</u> 3x10-15							
	<u>Разгибание ног в тренажёре</u> 3x10-15							
<u>Заминка</u> 2-5 минут								
Тренировка 3: грудь трицепс пресс								
<u>Растяжка</u> 5-10 мин								
	<u>Жим штанги лёжа горизонтально</u> 4x6-10							
	<u>Отжимания от пола широким хватом</u> 3x8-12 можно с весом							
	<u>Разводы с гантелями лёжа под углом 20 гр</u> 3x10-15							
	<u>Отжимания от лавки сзади</u> 3x10-15							
	<u>Французский жим с гантелей стоя</u> 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



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



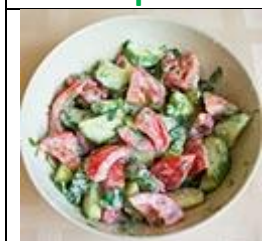
195 грамм

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.