

Комплекс упражнений №5 для Евгения на массу











Метод выполнения: отдельно

Учитываемые заболевания: нет. Без приседаний со штангой, прессы и болгарских приседаний. По 5-6 упражнений




Инвентарь: без ограничений

Доп. опции: изменение количества повторений и подходов.

ПЛАН ТРЕНИРОВОК

Тренировка 1: ноги, грудь	1 НЕДЕЛЯ	2 НЕДЕЛЯ	3 НЕДЕЛЯ	4 НЕДЕЛЯ	5 НЕДЕЛЯ	6 НЕДЕЛЯ	7 НЕДЕЛЯ
Разминка 5-10 мин							
 Жим лёжа под углом вверх в смите	1x15 2x12 3x10	1x15 2x12 3x10	1x12 2x12 3x12 4x12	1x10 2x10 3x10	1x12 2x10 3x8 4x6	1x10 2x10 3x10	1x15 2x12 3x10 4x8
 Сведение рук с нижнего блока	1x12 2x12 3x12	1x10 2x10 3x10	1x15 2x15 3x15	1x15 2x12 3x10	1x12 2x12 3x12	1x15 2x12 3x10	1x18 2x15 3x12
 Приседания в ГАКК-тренажёре	1x15 2x12 3x10 4x8	1x10 2x19 3x8	1x12 2x12 3x12	1x12 2x10 3x9 4x8	1x12 2x10 3x8	1x10 2x10 3x10	1x12 2x10 3x8 4x6
 Жим ногами	1x15 2x12 3x10	1x12 2x12 3x12	1x15 2x15 3x15	1x18 2x15 3x12	1x10 2x10 3x10	1x15 2x15 3x15	1x18 2x15 3x12
 Разведение ног в тренажёре	1x12 2x11 3x10	1x15 2x12 3x10	1x12 2x12 3x12	1x15 2x12 3x10	1x18 2x15 3x12	1x15 2x12 3x10	1x15 2x12 3x10
 Сведение ног в тренажёре	1x15 2x15 3x15	1x18 2x15 3x12	1x15 2x15 3x15	1x15 2x12 3x10	1x15 2x15 3x15	1x15 2x12 3x10	1x12 2x12 3x12
Заминка 2-5 минут							
Тренировка 2: спина							
Разминка 5-10 мин							
 Подтягивания за голову широким хватом	1 х макс 2 х макс 3 х макс	1 х макс 2 х макс 3 х макс	1 х макс 2 х макс 3 х макс	1 х макс 2 х макс 3 х макс	1 х макс 2 х макс 3 х макс	1 х макс 2 х макс 3 х макс	1 х макс 2 х макс 3 х макс
 Тяга рычажная в тренажёре	1x15 2x12 3x10	1x15 2x12 3x10	1x12 2x12 3x12 4x12	1x10 2x10 3x10	1x12 2x10 3x8 4x6	1x10 2x10 3x10	1x15 2x12 3x10 4x8

	Тяга Т-грифа лёжа	1x12 2x12 3x12	1x10 2x10 3x10	1x15 2x15 3x15	1x15 2x12 3x10	1x12 2x12 3x12	1x15 2x12 3x10	1x18 2x15 3x12
	Тяга к груди с верхнего блока широким хватом	1x15 2x12 3x10	1x12 2x12 3x12	1x15 2x15 3x15	1x18 2x15 3x12	1x10 2x10 3x10	1x15 2x15 3x15	1x18 2x15 3x12
	Тяга с верхнего блока на заднюю дельту	1x20 2x20 3x20	1x18 2x15 3x12	1x20 2x18 3x15	1x18 2x15 3x12	1x20 2x20 3x20	1x20 2x18 3x15	1x15 2x15 3x15
Заминка 2-5 минут								
Тренировка 3: плечи								
Разминка 5-10 мин								
	Жим сидя с груди в смите	1x12 2x11 3x10 4x9	1x15 2x12 3x10 4x8	1x10 2x10 3x10	1x12 2x10 3x9 4x8	1x8 2x8 3x8	1x10 2x10 3x10 4x10	1x15 2x12 3x10 4x8
	Жим сидя вверх в тренажёре	1x12 2x12 3x12	1x18 2x15 3x12	1x10 2x10 3x10	1x15 2x15 3x15	1x15 2x12 3x10	1x12 2x11 3x10	1x15 2x15 3x15
	Махи руками в стороны в тренажёре	1x12 2x12 3x12	1x10 2x10 3x10	1x15 2x15 3x15	1x15 2x12 3x10	1x12 2x12 3x12	1x15 2x12 3x10	1x18 2x15 3x12
	Махи гантелями перед собой	1x15 2x12 3x10	1x12 2x12 3x12	1x15 2x15 3x15	1x18 2x15 3x12	1x10 2x10 3x10	1x15 2x15 3x15	1x18 2x15 3x12
	Махи в стороны в кроссовере	1x12 2x11 3x10	1x15 2x12 3x10	1x12 2x12 3x12	1x15 2x12 3x10	1x18 2x15 3x12	1x15 2x12 3x10	1x15 2x12 3x10
Заминка 2-5 минут								
Тренировка 4: руки								
Разминка 5-10 мин								
	Подтягивания обратным хватом	1 x макс 2 x макс 3 x макс	1 x макс 2 x макс 3 x макс	1 x макс 2 x макс 3 x макс	1 x макс 2 x макс 3 x макс	1 x макс 2 x макс 3 x макс	1 x макс 2 x макс 3 x макс	1 x макс 2 x макс 3 x макс
	Жим штанги лёжа узким хватом	1x12 2x11 3x10 4x9	1x15 2x12 3x10 4x8	1x10 2x10 3x10	1x12 2x10 3x9 4x8	1x8 2x8 3x8	1x10 2x10 3x10 4x10	1x15 2x12 3x10 4x8
	Сгибание рук на скамье Скотта	1x15 2x12 3x10	1x12 2x12 3x12	1x15 2x15 3x15	1x18 2x15 3x12	1x10 2x10 3x10	1x15 2x15 3x15	1x18 2x15 3x12

	Разгибание рук с верхнего блока	1x12 2x12 3x12	1x10 2x10 3x10	1x15 2x15 3x15	1x15 2x12 3x10	1x12 2x12 3x12	1x15 2x12 3x10	1x18 2x15 3x12
	Сгибание рук с гантелями сидя под углом	1x15 2x12 3x10	1x12 2x12 3x12	1x15 2x15 3x15	1x18 2x15 3x12	1x10 2x10 3x10	1x15 2x15 3x15	1x18 2x15 3x12
	Сгибание запястий сидя со штангой	1x20 2x18 3x15	1x15 2x15 3x15	1x20 2x20 3x20	1x18 2x15 3x12	1x15 2x15 3x15	1x20 2x18 3x15	1x20 2x20 3x20
Заминка 2-5 минут								


ИНСТРУКЦИИ

1. Все упражнения вы будете делать раздельным методом. Отдых между 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 спортивный питательный продукт я бы вам посоветовал. Принимать его не обязательно, но с ним эффект будет выше. Варианты указаны просто для примера.

Высокобелковый гейнер

		VoluMass 35 от Scitec Nutrition			IsoGainer от NutraBolics			Pro Gainer от Optimum Nutrition
--	---	--	---	---	---	---	---	--

Креатин моногидрат

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

Когда и сколько пить гейнера – указано у вас в диете ниже. Если не будете пить гейнер, тогда надо его заменить какой-либо пищей, богатой белками и углеводами, чтобы сохранить общее количество ккал и БЖУ за сутки. Креатин принимать 2 раза в день по 5 грамм. Утром и вечером. Если будете пить гейнер, то удобнее креатин просто добавлять в 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: **3229 ккал**. Из них:

Белков - 169 г

Жиров - 109 г

Углеводов - 393 г

Завтрак



337 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



217 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: 827

Белков 33 г. Жиров 17 г. Углеводов 136 г.

Первый перекус



73 грамм

1. Высокобелковый гейнер

Аналоги:

Scitec Nutrition: Volumass 35

Optimum Nutrition: Pro Gainer

Nutrabolics: IsoGainer



183 мл

2. Молоко 2.5%

Аналоги:

Кефир 2%

Простокваша 2.5%

Ряженка 2.5%

Всего ккал: 383

Белков 27 г. Жиров 8 г. Углеводов 50 г.

Обед



322 мл

1. Суп харчо с мясом курицы

Аналоги:

Суп харчо с мясом говядины

Суп харчо с мясом индейки

Суп харчо с мясом баранины нежирной



70 грамм

2. Хлеб с отрубями

Аналоги:

Хлеб Ржано-пшеничный

Хлеб Пшеничный

Хлеб Овсяный



128 грамм

3. Пельмени домашние

Аналоги:

Манты



238 мл

4. Чай черный с сахаром

Аналоги:

Кофе с сахаром

Отвар шиповника

Цикорий

Каркадэ

Фруктовый чай

Всего ккал: 853

Белков 32 г. Жиров 31 г. Углеводов 111 г.

Второй перекус



247 грамм

1. Зернёный творог

Аналоги:

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



56 грамм

2. Хлеб с отрубями

Аналоги:

Хлеб Ржано-пшеничный
Хлеб Пшеничный
Хлеб Овсяный



122 грамм

3. Перец сладкий

Аналоги:

Шпинат
Редис
Баклажан
Морковь

Всего ккал: 420

Белков 33 г. Жиров 13 г. Углеводов 43 г.

Ужин



271 грамм

1. Картофель отварной

Аналоги:

Пюре из картофеля без масла
Картофель запеченный с кожурой



206 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



159 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: 749

Белков 44 г. Жиров 40 г. Углеводов 53 г.