**fon_pechat.jpgМужская программа на массу в домашних условиях** <http://www.tvoytrener.com/doma/trenirovki_massa2.php>

**ТЯЖЁЛАЯ НЕДЕЛЯ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ТРЕНИРОВКА 1 (грудь)** | **1 НЕДЕЛЯ** | **2 НЕДЕЛЯ** | **3 НЕДЕЛЯ** | **4 НЕДЕЛЯ** | **5 НЕДЕЛЯ** | **6 НЕДЕЛЯ** | **7 НЕДЕЛЯ** |
| [Разминка](http://tvoytrener.com/yprajnenia/razminka.php) 5–10 минут |  |  |  |  |  |  |  |
| Жим штанги лёжа  (4х15) |  |  |  |  |  |  |  |
| Жим гантелей лёжа  (6х15-8) |  |  |  |  |  |  |  |
| Разводы гантелей лёжа  (4х15-8) |  |  |  |  |  |  |  |
| Отжимания широким хватом от пола (4х15) |  |  |  |  |  |  |  |
| [Заминка](http://tvoytrener.com/yprajnenia/zaminka.php) 2-5 минут |  |  |  |  |  |  |  |
| **ТРЕНИРОВКА 2 (спина)** |  | | | | | | |
| [Разминка](http://tvoytrener.com/yprajnenia/razminka.php) 5–10 минут |  |  |  |  |  |  |  |
| Становая тяга со штангой  (4х15) |  |  |  |  |  |  |  |
| Тяга гантели в наклоне одной рукой (6х15-8) |  |  |  |  |  |  |  |
| Тяга штанги в наклоне широким хватом (3х15-10) |  |  |  |  |  |  |  |
| Тяга штанги в наклоне широким хватом (3х15-10) |  |  |  |  |  |  |  |
| Тяга штанги в наклоне узким хватом (3х15-10) |  |  |  |  |  |  |  |
| [Заминка](http://tvoytrener.com/yprajnenia/zaminka.php) 2-5 минут |  |  |  |  |  |  |  |
| **ТРЕНИРОВКА 3 (плечи)** |  | | | | | | |
| [Разминка](http://tvoytrener.com/yprajnenia/razminka.php) 5–10 минут |  |  |  |  |  |  |  |
| Жим штанги из-за головы сидя (4х15-8) |  |  |  |  |  |  |  |
| Жим гантелей сидя  (4х15-8) |  |  |  |  |  |  |  |
| Подъем штанги к подбородку стоя (4х15-10) |  |  |  |  |  |  |  |
| Шраги со штангой стоя  (3 х15-10) |  |  |  |  |  |  |  |
| Шраги с гантелями стоя  (3х15-10) |  |  |  |  |  |  |  |
| [Заминка](http://tvoytrener.com/yprajnenia/zaminka.php) 2-5 минут |  |  |  |  |  |  |  |
| **ТРЕНИРОВКА 4 (руки)** | **1 НЕДЕЛЯ** | **2 НЕДЕЛЯ** | **3 НЕДЕЛЯ** | **4 НЕДЕЛЯ** | **5 НЕДЕЛЯ** | **6 НЕДЕЛЯ** | **7 НЕДЕЛЯ** |
| [Разминка](http://tvoytrener.com/yprajnenia/razminka.php) 5–10 минут |  |  |  |  |  |  |  |
| Сгибание рук со штангой стоя (6х15-8) |  |  |  |  |  |  |  |
| Сгибание рук стоя с EZ грифом (3х15-8) |  |  |  |  |  |  |  |
| Отжимания от брусьев  (5х15-10) |  |  |  |  |  |  |  |
| Отжимания от брусьев  (5х15-10) |  |  |  |  |  |  |  |
| [Заминка](http://tvoytrener.com/yprajnenia/zaminka.php) 2-5 минут |  |  |  |  |  |  |  |
| **ТРЕНИРОВКА 5 (ноги)** |  |  |  |  |  |  |  |
| [Разминка](http://tvoytrener.com/yprajnenia/razminka.php) 5–10 минут |  |  |  |  |  |  |  |
| Приседания со штангой на плечах (4х15-10) |  |  |  |  |  |  |  |
| Приседания с гантелями  (ноги широко) (3х15-10) |  |  |  |  |  |  |  |
| Приседания с гантелями (ноги узко) (3х15-10) |  |  |  |  |  |  |  |
| Голень стоя с гантелей  (6х15) |  |  |  |  |  |  |  |
| [Заминка](http://tvoytrener.com/yprajnenia/zaminka.php) 2-5 минут |  |  |  |  |  |  |  |

**ЛЁГКАЯ НЕДЕЛЯ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ТРЕНИРОВКА 1 (грудь и бицепсы)** | **1 НЕДЕЛЯ** | **2 НЕДЕЛЯ** | **3 НЕДЕЛЯ** | **4 НЕДЕЛЯ** | **5 НЕДЕЛЯ** | **6 НЕДЕЛЯ** | **7 НЕДЕЛЯ** |
| [Разминка](http://tvoytrener.com/yprajnenia/razminka.php) 5–10 минут |  |  |  |  |  |  |  |
| Жим гантелей лёжа  (4х 15-10) |  |  |  |  |  |  |  |
| Разводка гантелей лёжа  (4х15-10) |  |  |  |  |  |  |  |
| Сгибание рук со штангой стоя (4х15-10) |  |  |  |  |  |  |  |
| Сгибание руки сидя через колено (4х15-10) |  |  |  |  |  |  |  |
| [Заминка](http://tvoytrener.com/yprajnenia/zaminka.php) 2-5 минут |  |  |  |  |  |  |  |
| **ТРЕНИРОВКА 2 (спина и трицепс)** |  | | | | | | |
| [Разминка](http://tvoytrener.com/yprajnenia/razminka.php) 5–10 минут |  |  |  |  |  |  |  |
| Тяга гантелей в наклоне  (4х15-10) |  |  |  |  |  |  |  |
| Махи гантелей в стороны в наклоне (4х15) |  |  |  |  |  |  |  |
| Французский жим лёжа со штангой (4х15) |  |  |  |  |  |  |  |
| Французский жим стоя с гантелей (4х15) |  |  |  |  |  |  |  |
| [Заминка](http://tvoytrener.com/yprajnenia/zaminka.php) 2-5 минут |  |  |  |  |  |  |  |
| **ТРЕНИРОВКА 3 (плечи и ноги)** |  | | | | | | |
| [Разминка](http://tvoytrener.com/yprajnenia/razminka.php) 5–10 минут |  |  |  |  |  |  |  |
| Жим гантелей сидя  (4х15) |  |  |  |  |  |  |  |
| Махи гантелями в стороны (3х15) |  |  |  |  |  |  |  |
| Махи гантелями вперёд попеременно  (3х15) |  |  |  |  |  |  |  |
| Приседания со штангой на плечах (4х15) |  |  |  |  |  |  |  |
| Голень стоя с гантелей  (4х20) |  |  |  |  |  |  |  |
| [Заминка](http://tvoytrener.com/yprajnenia/zaminka.php) 2-5 минут |  |  |  |  |  |  |  |

**Этот план есть в нашем приложении «ТВОЙ ТРЕНЕР»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **android2.png** | **google_play.jpg** | <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.tvoytrener.timkoilia> |
| **app_store.jpg** | <https://itunes.apple.com/ru/app/%D1%82%D0%B2%D0%BE%D0%B9-%D1%82%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%B5%D1%80/id1299904851?mt=8> |
| **Версия для компа** | <https://yadi.sk/d/MEPa9xnB3R98By> |

**НАШИ БЕСПЛАТНЫЕ КНИГИ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| kniga22.jpg  <http://tvoytrener.com/kniga_tvoytrener.php> | kniga33.jpg  <http://tvoytrener.com/kniga_tvoytrener2.php> | kniga44.jpg<http://tvoytrener.com/kniga_tvoytrener3.php> | kniga77.jpg  <http://tvoytrener.com/kniga_tvoytrener5.php> | kniga88.jpg  <http://tvoytrener.com/kniga_tvoytrener6.php> | http://www.tvoytrener.com/images/proverca/kniga55.gif<http://tvoytrener.com/kniga_tvoytrener4.php> |

**ОБРАЩЕНИЕ СОЗДАТЕЛЯ САЙТА**

**Если вам понравился план тренировок - поддержите проект.**  
Команда нашего сайта делает всё возможное, чтобы вся информация на нём была абсолютно бесплатной для вас. И я надеюсь, что так будет и дальше. Но денег, что приносит проект, недостаточно для его полноценного развития.

Реквизиты для перевода денег [вы можете посмотреть здесь](http://www.tvoytrener.com/sotrydnichestvo/poblagodarit.php): <http://www.tvoytrener.com/sotrydnichestvo/poblagodarit.php>

*(С уважением, создатель и автор сайта Илья Тимко.)*