

10 ЛУЧШИХ ПРОГРАММ ТРЕНИРОВОК ПО НАБОРУ МЫШЕЧНОЙ МАССЫ ДЛЯ НОВИЧКОВ

10 ЛУЧШИХ ПРОГРАММ ТРЕНИРОВОК



Новожилов Игорь power-fitness.ru

10 Лучших программ

Оглавление

Программа тренировок «Фулбади» (Full-body)	3
Программа тренировок «Двойной сплит»	4
Программа тренировок «Тройной сплит»	5
Программа тренировок «Тройной сплит» (вариант №2)	6
Программа тренировок «ОСП» (очень сокращённая программа)	7
Программа тренировок «ОСП-2»	7
Программа тренировок «ОСП-3»	8
Специализированные программы тренировок	9
Специализированная программа тренировок на плечи	9
Специализированная программа тренировок на руки	9
Специализированная программа тренировок для жима лёжа	10
Основные ошибки новичков	11
Нормальные темпы набора спортивного мастерства	11
Что такое перетренированность	11
Восстановление	12
Питание	12
Заключение	13

Программа тренировок «Фулбади» (Full-body)

Программа тренировок «Фулбади» подразумевает тренировку всех основных мышечных групп тела за одну тренировку. То есть на каждой тренировке Вы тренируете всё тело (от англ. full body).

Задача программы «Фулбади» – это плавная подготовка организма к тяжёлым нагрузкам, повышение общей работоспособности организма, изучение (отработка) техники выполнения упражнений. Такие программы хорошо подходят для новичков, а также для людей, сделавших большой перерыв в тренинге.

Тренироваться по этой программе необходимо 1 раз в 3-7 дней. Частота тренировок подбирается индивидуально, в зависимости от того, как быстро Вы восстанавливаетесь. Первые тренировки, пока нагрузки небольшие, Вы сможете заниматься раз в 3 дня, но по мере увеличения нагрузок будет необходимо добавлять дополнительные дни отдыха. Тренироваться реже, чем раз в 7 дней, малоэффективно. Достигнув такого перерыва между тренировками, переходите к следующей программе тренировок – «двойному сплиту». Ориентировочное время работы по программе «Фулбади» – 1-2 месяца.

Общая продолжительность тренировки 40-50 минут, включая разминку и заминку. Вес выбирайте таким, чтобы выполнить от 8 до 15 повторений в каждом упражнении.

Разминка

Разминка 10 минут на Ваш выбор: ходьба, бег трусцой, прыжки на скакалке, разминка суставов. Задача разминки – разогреть мышцы и суставы, подготовить системы организма к тяжёлым нагрузкам. Разминка не должна Вас утомить.

Комплекс упражнений

1. Приседания 2 подхода по 8-15 повторений с хорошей техникой!
2. Гиперэкстензии 1 подход
3. Отжимания на брусьях 1 подход
4. Подтягивания 1 подход
5. Жим гирь (гантелей) стоя 2 подхода (поочерёдно каждой рукой)
6. Подъём штанги на бицепс 2 подхода
7. Скручивания 2 подхода (число повторений может быть >15)
8. Подъёмы на носки со штангой на плечах 1 подход

Заминка

Заминка 10 минут – ходьба, степпер (ходьба по «лестнице»), велотренажёр, растяжка.

НАРАЩИВАНИЕ НАГРУЗОК

Наращивание нагрузок от тренировки к тренировке происходит по двум направлениям: сначала при выбранном весе отягощения Вы наращиваете число выполняемых повторений до 15, потом прибавляете немного к весу на штанге и снова стремитесь выполнить с ним 15 повторений.

Если Вы можете выполнить более 15 повторений в подтягиваниях и отжиманиях на брусьях, то используйте дополнительные отягощения.

Кто не может подтянуться или отжаться на брусьях со своим весом 8 раз, могут делать эти упражнения в «гравитроне» (с противовесом). Также подтягивания можно заменить на тягу блока книзу (когда перекладина тянется к груди или за голову).

Программа тренировок «Двойной сплит»

Двойной сплит (split - расщепление) подразумевает разбивку программы тренировок на две тренировки в неделю. Крупные мышечные группы (ноги, спина, грудь) требуют больше времени на восстановление, чем мелкие (бицепсы, трицепсы, плечи).

Между первой и второй тренировкой Вы можете отдыхать 1, 2, 3 дня, а между второй и первой 3, 4, 5 дней, так как она более тяжёлая. Таким образом, Ваша тренировочная неделя может состоять не только из 7 дней.

Скорее всего, в начале работы по «Двойному сплиту» Вы будете укладываться в 5 дней, а к концу работы по программе (через 1-2 месяца) это время может составлять до 10 дней.

Общая продолжительность тренировки 40-60 минут, включая разминку и заминку. Вес выбирайте таким, чтобы выполнить от 8 до 12 повторений в каждом упражнении.

Первая тренировка (грудь-плечи-руки-пресс)

Разминка 10 минут.

1. Жим штанги лёжа 3 подхода без отбива!
2. Жим штанги стоя 2 подхода без перекосов!
3. Разгибание блока на трицепс 2 подхода
4. Подъём гантелей на бицепс 3 подхода
5. Скручивания 1 подход

Заминка 10 минут.

Вторая тренировка (ноги-спина-пресс)

Разминка 10 минут.

1. Приседания 3 подхода с хорошей техникой!
2. Становая тяга 2 подхода с идеальной техникой!
3. Разгибания спины 1 подход
4. Горизонтальная тяга блока 1 подход
5. Подъёмы ног 2 подхода
6. Подъёмы на носки со штангой на плечах 1 подход

Заминка 10 минут.

Если на неделе Вы сильно загружены работой и семейными делами, то Вы можете делать в выходные дни подряд обе тренировки (одну в субботу, другую в воскресенье), а потом отдыхать до следующих выходных. Я длительное время практикую такой подход, он очень удобен для работающего человека.

Программа тренировок «Тройной сплит»

Программа тренировок «Тройной сплит» подразумевает разделение всего комплекса упражнений на три разные тренировки, выполняемые, как правило, за неделю. Стоит учитывать, что понятие «неделя» в тренинге субъективное.

Плюс такого разделения в том, что в начале каждой тренировки Вы полны сил и можете по полной выложиться в первом упражнении. Таким образом, Вы можете поставить в приоритет развитие трёх мышечных групп или результата в трёх упражнениях. Количество подходов и повторений выбирается в зависимости от Вашего уровня подготовленности и приоритетов в развитии мышц.

Тренировка 1 (ноги – низ спины)

Разминка 10 минут.

1. Приседания
2. Становая тяга
3. Горизонтальная тяга блока
4. Подъемы на носки со штангой на плечах

Заминка 10 минут.

Тренировка 2 (верх спины – пресс – бицепсы)

Разминка 10 минут.

1. Подтягивания
2. Подъемы на бицепс
3. Тяга блока книзу обратным хватом
4. Наклоны в стороны с гирей в руке
5. Скручивания
6. Подъемы ног

Заминка 10 минут.

Тренировка 3 (плечи – трицепсы – пресс)

Разминка 10 минут.

1. Жим штанги лежа
2. Жим гири (гантелей) стоя
3. Французский жим штанги лёжа
4. Скручивания
5. Подъемы ног

Заминка 10 минут.

Программа тренировок «Тройной сплит» (вариант №2)

Тренировка 1 (грудь – плечи – руки)

Разминка 10 минут.

1. Жим штанги лежа
2. Жим штанги стоя
3. Подъем штанги на бицепс
4. Концентрированные подъемы гантелей на бицепс

Заминка 10 минут.

Тренировка 2 (ноги)

Разминка 10 минут.

1. Приседания
2. Жим ногам
3. Подъемы на носки
4. Подъемы ног

Заминка 10 минут.

Тренировка 3 (спина)

Разминка 10 минут.

1. Становая тяга
2. Гиперэкстензии
3. Горизонтальная тяга блока
4. Тяга блока к низу

Заминка 10 минут.

Программа тренировок «ОСП» (очень сокращённая программа)

Очень сокращённая программа – это значит, что в ней очень мало упражнений. Только не думайте, что по такой программе Вы сможете выполнить тренировку за 20 минут. Сокращение количества упражнений необходимо для увеличения количества подходов в каждом упражнении, а также для увеличения интенсивности нагрузки (отношение рабочего веса к максимальному). Такая тренировка должна длиться около 1 часа.

Каждому упражнению Вы посвящаете 20-30 минут и прорабатываете его в 3-8 подходах (включая разминочные). Количество подходов зависит от Вашего уровня тренированности. Отдых между подходами 3-5 минут. В каждом подходе выполняйте 5-8 повторений. Можете чередовать такие тренировки через 3-5 дней.

Первая тренировка (ЖЛ-П)

Разминка 10 минут.

1. Жим штанги лёжа
2. Приседания

Заминка 10 минут.

Вторая тренировка (По-СТ)

Разминка 10 минут.

1. Подтягивания с отягощением или на разы
2. Становая тяга

Заминка 10 минут.

Программа тренировок «ОСП-2»

Первая тренировка

Разминка 10 минут.

1. Отжимания на брусьях с отягощением
2. Подтягивания с отягощением или на разы
3. Жим лежа на наклонной скамье

Заминка 10 минут.

Вторая тренировка

Разминка 10 минут.

1. Приседания
2. Становая тяга

Заминка 10 минут.

Программа тренировок «ОСП-3»

Первая тренировка

Жим штанги лёжа

Вторая тренировка

Приседания

Третья тренировка

Становая тяга

Не забывайте в начале каждой тренировки делать лёгкую разминку, а в конце – заминку.

ОСП очень эффективны в плане общего набора силы и массы тела атлета. ОСП позволяют полностью сконцентрироваться на росте результатов в базовых упражнениях, что гарантирует их рост!

С другой стороны, организм не может постоянно находиться в фазе роста - должны быть фазы активного отдыха («как день и ночь»). В идеале надо чередовать ОСП с программами тренировок «Фулбади» и «Сплит».

Специализированные программы тренировок

Принципы построения специализированных программ тренировок (с упором на конкретную группу мышц):

- Выбрать одно-два базовых и два-три изолирующих упражнения, включающих в работу целевую мышечную группу.
- Поставить эти упражнения в начало тренировки, когда Вы бодры и полны сил.
- Не упорствовать в работе над другими мышечными группами, то есть снизить нагрузку в остальных упражнениях.
- Без фанатизма. Не перегружать целевую мышечную группу больше разумного.

Специализированная программа тренировок на плечи

Первая тренировка

Разминка 10 минут.

1. Жим штанги стоя
 2. Жимовой швунг
 3. Махи гантелями вперёд, в стороны, назад (с весом всего 3-5 кг в стиле «PUMP»)
 4. Приседания
- Заминка 10 минут.

Вторая тренировка

Разминка 10 минут.

1. Жим штанги лёжа
 2. Разводка гантелей
 3. Тяга штанги в наклоне
 4. Горизонтальная тяга блока
 5. Концентрированные подъёмы гантелей на бицепс
- Заминка 10 минут.

Специализированная программа тренировок на руки

Первая тренировка (бицепсы – предплечья)

Разминка 10 минут.

1. Подтягивания
 2. Подъём штанги на бицепс
 3. Поочерёдное поднятие гантелей на бицепс
 4. Концентрированные подъёмы гантелей на бицепс (с весом 3-5 кг в стиле «PUMP»)
 5. Приседания
- Заминка 10 минут.

Вторая тренировка (трицепсы – плечи)

Разминка 10 минут.

1. Жим гири (гантели) стоя (поочерёдно каждой рукой)
 2. Жим штанги стоя
 3. Жим штанги лёжа средним хватом (на ширине плеч)
 4. Французский жим лёжа
 5. Разгибание блока на трицепс
- Заминка 10 минут.

Специализированная программа тренировок для жима лёжа

Основная цель такой тренировки – выполнить заданную нагрузку в жиме лёжа. Нагрузка в остальных упражнениях выбирается в зависимости от уровня тренированности. По мере роста нагрузки в жиме лёжа нагрузку в других движениях можно убрать частично и даже полностью (по самочувствию). В начале каждой тренировки делайте лёгкую разминку, а в конце – заминку.

Лёгкая тренировка

Жим штанги лёжа лёгкий (с интенсивностью до 60% от максимального). Суммарное количество повторений в упражнении за тренировку 28-32. Количество подходов 5-7.

Например, Ваш максимум в жиме лёжа 80 кг, тогда Ваша лёгкая тренировка выглядит так:

1. Жим штанги лёжа 30/5, 40/5, 45/5, 45/5, 45/5, 45/5
2. Подтягивания
3. Приседания
4. Подъёмы ног

Средняя тренировка

Жим штанги лёжа средний (с интенсивностью до 80% от максимального). Суммарное количество повторений в упражнении за тренировку 24-28. Количество подходов 6-8.

Например, Ваш максимум в жиме лёжа 80 кг, тогда Ваша средняя тренировка выглядит так:

1. Жим штанги лёжа 30/5, 40/5, 50/5, 60/3, 60/3, 65/3, 65/3
2. Махи гантелями вперёд, в стороны, назад (с весом 3-5 кг в стиле «PUMP»)
3. Подъём штанги на бицепс
4. Поочерёдное поднятие гантелей на бицепс
5. Скручивания

Примечание: плечи и трицепс отдельно качать не надо, т.к. они задействованы на каждой тренировке в жиме лёжа. Дополнительная нагрузка затруднит их восстановление и замедлит рост результата в жиме лёжа.

Тяжёлая тренировка

Жим штанги лёжа тяжёлый (с интенсивностью до 95% от максимального). Суммарное количество повторений в упражнении за тренировку 20-24. Количество подходов 6-10.

Например, Ваш максимум в жиме лёжа 80 кг, тогда Ваша тяжёлая тренировка выглядит так:

1. Жим штанги лёжа

1 неделя	40/5, 50/5, 60/4, 65/3, 70/2, 72.5/2, 75/1, 75/1
2 неделя	40/5, 50/5, 60/4, 65/3, 70/2, 72.5/2, 75/1, 77.5/1
3 неделя	40/5, 50/5, 60/4, 65/3, 70/2, 75/1, 77.5/1, 80/1
4 неделя	40/5, 50/5, 60/4, 65/3, 70/2, 75/1, 80/1, 82.5/1
5 неделя	40/5, 50/5, 60/4, 65/3, 70/2, 75/1, 80/1, 85/1
6 неделя	40/5, 50/4, 60/3, 65/3, 70/2, 80/1, 82.5/1, 85/1
7 неделя	40/5, 50/4, 60/3, 65/3, 70/2, 80/1, 85/1, 87.5/1
8 неделя	40/5, 50/4, 60/3, 65/3, 70/2, 80/1, 85/1, 90/1

Лёгкую и среднюю тренировки рабочие веса не увеличивать. Они должны Вас не выматывать, а наоборот – поддерживать.

Больше никаких других упражнений на тяжёлой тренировке не надо выполнять ☺
Вы должны полностью сосредоточиться на росте результата в упражнении и выложиться по полной. **Концентрация!**

Основные ошибки новичков

1. «Жадность» – хотят быстрого результата.
2. Слишком часто и много тренируются, как следствие, впадают в перетренированность.
3. Хотят нарастить бицепсу без роста мышц на ногах и спине.
4. Тренируются изолирующими, а не базовыми упражнениями.
5. Хотят накачать пресс, будучи и так худыми.
6. Преувеличивают роль спортивного питания.
7. Недоедают.
8. Недосыпают.

Нормальные темпы набора спортивного мастерства

Нормальные темпы набора спортивного мастерства – это 10 кг массы тела в первый год тренировок и по 5 кг в последующие годы. При этом на каждый набранный килограмм массы тела сумма силового троеборья (сумма максимальных весов на 1 раз в приседаниях, жиме лёжа и становой тяге) должна увеличиваться на 10 кг.

То есть набрали за год 10 кг, и Ваша сумма в приседаниях, жиме штанги лёжа и становой тяге должна увеличиться примерно на 100 кг.

Что такое перетренированность

Перетренированность – постепенное уменьшение функциональных возможностей организма в плане подъёма тяжестей, вызванное недовосстановлением. Перетренированность возникает из-за неправильной организации тренировок (слишком часто, долго, тяжело), недостатка питания, сна, отдыха. Выглядит это так: Вы ходите на тренировки, регулярно тренируетесь, а ваши рабочие и максимальные веса падают.

Симптомы перетренированности:

- чувство усталости, разбитости;
- отсутствие желания идти на тренировку;
- прекращение роста рабочих весов в упражнениях;
- даже от небольших нагрузок появляется одышка;
- после тренировки медленнее восстанавливается дыхание и давление;
- мышцы болят сильнее и дольше обычного;
- ноют связки и суставы;
- потеря аппетита;
- бессонница;
- появляются первые признаки простуды: кашель, боль в горле, насморк, температура до 37°C и т.п.

Если Вы пришли на тренировку не восстановившись, то Вам придётся принуждать себя выполнять каждое упражнение усилием воли. Лучше прервать такую тренировку или

заменить её на «лёгкую». Также чтобы довести её до конца, можно убрать часть упражнений, увеличить время отдыха между упражнениями и подходами.

Определить перетренированность с опытом становится достаточно легко. Учитесь чувствовать свой организм. Не забывайте, что мышцы растут во время отдыха, а не во время тренировок!

Восстановление

Рост мышц является адаптационной реакцией организма на внешний стресс в виде высокоинтенсивных физических нагрузок (поднимаемых тяжёлых весов), происходящих на тренировках.

После тренировок организм запускает процессы восстановления питательных веществ в клетках мышц и самих клеток мышц, так как некоторые из них микротравмируются. Также восстанавливаются и другие системы организма, например, нервная система.

Следует десять раз подчеркнуть, что **рост мышц происходит во время отдыха!** Мышцы растут, когда Вы кушаете и после этого лежите на диване, а ещё лучше – спите. Про это многие новички даже не знают! А думают, что чем больше тренируешься, тем лучше. Напомню, что это основная ошибка новичков, которая приводит к перетренированности (срыву функциональных возможностей организма), а иногда к заболеваниям и травмам.

Питание

Правила правильного питания для натуральных атлетов:

Во-первых, надо есть разнообразную пищу. Диеты из одного только риса и куриных грудок нарушают это основное правило.

Во-вторых, питайтесь по аппетиту: захотели поесть – сразу поели. Пять-шесть раз в день, как минимум три.

Завтрак-ланч-обед-полдник-ужин-«перекус на ночь».

Для тех, кто не завтракает: перекус-завтрак-обед-полдник-ужин-«перекус на ночь». В утренний перекус съешьте яблоко, апельсин или другой фрукт.

В-третьих, надо кушать понемногу. Наслаждайтесь только вкусной и полезной пищей. Не нужно запихивать в себя еду, чтобы «нажраться». Чтобы наесться, достаточно более тщательно пережёвывать пищу, после можно выдержать пятиминутную паузу, за это время питательные вещества из еды начнут поступать в кровь, и голод пропадёт. Если потом Вы почувствуете, что поели мало, то в следующий приём пищи съешьте порцию побольше.

В-четвёртых, исключите вредные продукты: алкоголь, чипсы и им подобные «пивные закуски», фастфуд, майонез, газированные напитки, химические соки с большим содержанием сахара.

В-пятых, пейте хотя бы по 1 литру в день чистой воды. Заведите себе специальную бутылку с чистой водой и выпивайте её каждый день! Это называется гидратация организма (насыщение организма водой). Гидратация улучшает обмен веществ.

В-шестых, научитесь правильно питаться обычной едой. Для этого забудьте про спортпит хотя бы на первый год. Вы и так будете прекрасно расти!

Заключение

Уважаемый читатель, поздравляю Вас с прочтением данной книги. Уверен, что она принесёт Вам много пользы. Теперь Вы вооружены рабочими программами тренировок для натуралов, проверенными на натуралах. Они действительно работают. По подобным [программам тренировок](#) я занимаюсь с 17 лет и много раз получал от них ожидаемый результат. Сроки работы по каждой программе составляют 1-2 месяца. Со временем организм адаптируется и программу надо менять.

Ваш прогресс в тренировках теперь зависит от таких факторов как:

- Умение организовать свой режим дня (сон-бодрствование - в идеале 22:00 – 07:00, после тяжёлых тренировок можно ещё и днём поспать).
- Режим питания (3-6 раз в день).
- Режим труда и отдыха. Не забывайте просто полежать на диване – в это время Вы работаете на клеточном уровне, и Ваши мышцы растут!
- Спокойное эмоциональное состояние (стрессы очень сильно жгут мышцы).
- Отказ от вредных привычек.

Если у Вас есть какие-то вопросы, то добро пожаловать за дополнительной информацией на [мой блог](#). Также Вы можете задать мне свои вопросы [ВКонтакте](#).

Кому понравилась книга - оставляйте отзыв [на моей стене ВКонтакте](#) или [в этой записи на блоге](#) и приходите на [бесплатную консультацию или просто общение по Skype](#).

Желаю Вам огромных успехов в тренировках, много силы и массы!

С уважением,
Игорь Новожилов



08.10.2016 Издание 2.1 переработанное и ещё слегка дополненное ☺