

10 ЛУЧШИХ ПРОГРАММ ТРЕНИРОВОК ПО НАБОРУ МЫШЕЧНОЙ МАССЫ ДЛЯ НОВИЧКОВ

10 ЛУЧШИХ ПРОГРАММ ТРЕНИРОВОК



Новожилов Игорь power-fitness.ru

10 Лучших программ

Оглавление

Как впервые начать тренироваться	3
Тренировки в тренажёрном зале	4
Программа тренировок «Фулбади» (Full-body)	4
Программа тренировок «Двойной сплит»	5
Программа тренировок «Тройной сплит».....	6
Программа тренировок «Тройной сплит» (вариант №2).....	7
Сокращённые программы тренировок.....	8
Сокращённая программа тренировок (вариант №1).....	8
Сокращённая программа тренировок (вариант №2).....	8
Сокращённая программа тренировок (вариант №3).....	9
Специализированные программы тренировок	10
Специализированная программа тренировок на плечи.....	10
Специализированная программа тренировок на руки.....	11
Специализированная программа тренировок для жима лёжа.....	11
Сухожильный силовой цикл Новожилова	13
Лучшая программа тренировок.....	14
Основные ошибки новичков.....	15
Что такое перетренированность	15
Восстановление.....	16
Питание	16
Нормальные темпы набора спортивного мастерства	16
Заключение.....	17

Как впервые начать тренироваться

Приветствую, уважаемый читатель! 🖱

Об авторе вы можете почитать [здесь](#).

Давайте сразу по теме.

Начать тренировки лучше с медицинского осмотра. Если конкретных жалоб на здоровье нет, то просто обратитесь к терапевту для оценки вашего состояния здоровья и выявления возможных противопоказаний.

Если вы никогда не тренировались с железом, то рекомендую взять несколько персональных тренировок в зале. Это поможет вам сократить время в освоении правильной техники и в дальнейшем уберечь от травм.

Тренировки дома

Первое время можно начать тренироваться у себя дома. Начните делать элементарную зарядку, в рамках которой выполняйте отжимания и приседания со своим весом, покачайте пресс дома на полу. За пару недель — месяц вы легко доберётесь до 30-50 отжиманий, приседаний и скручиваний (на пресс).

Также добавьте 3-5 км ежедневной ходьбы, совмещая её с вашими повседневными делами. Больше двигайтесь.

Тренировки на турнике и брусьях

Прозанимавшись дома месяц-два, переходите к более продвинутым тренировкам на улице. Найдите в окрестностях турник и брусья и занимайтесь на улице пару-тройку раз в неделю. Выполняйте лёгкие пробежки от 1 до 5 км.

Позанимайтесь так около 3-6 месяцев. Уверен, за это время вы существенно укрепите своё здоровье, научитесь уверенно подтягиваться более 15 раз, отжиматься более 50 раз.

Можете также использовать дополнительные отягощения для тренировки на турнике и брусьях.

После этого перед вами встанет вопрос о дальнейшем увеличении ваших физических возможностей. Если условия позволяют, то переходите к тренировкам в тренажёрном зале.

Тренировки в тренажёрном зале

Программа тренировок «Фулбади» (Full-body)

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

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 после тренировок. 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 40-60 минут, включая разминку и заминку. Вес выбирайте таким, чтобы выполнить от 6 до 12 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 6-12 повторений с хорошей техникой!
2. Гиперэкстензии 1 подход (упражнение на разгибатели спины)
3. Отжимания на брусьях 1 подход
4. Подтягивания 1 подход
5. Жим гири (гантели) стоя 2 подхода (поочередно каждой рукой)
6. Подъем штанги на бицепс 2 подхода
7. Скручивания 2 подхода (число повторений может быть значительно больше 12)
8. Подъемы на носки со штангой на плечах 1 подход

Заминка

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

НАРАЩИВАНИЕ НАГРУЗОК

Наращивание нагрузок от тренировки к тренировке происходит по двум направлениям: сначала при выбранном весе отягощения вы наращиваете число выполняемых повторений от 6 до 12, потом прибавляете немного к весу на штанге и снова стремитесь выполнить с ним 12 повторений.

Если Вы можете выполнить более 12 повторений в подтягиваниях и отжиманиях на брусьях, то используйте дополнительные отягощения.

Кто не может подтянуться или отжаться на брусьях со своим весом 6 раз, могут делать эти упражнения в «гравитроне» (с противовесом). Или можно заменить подтягивания 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 6 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. Подъём штанги на бицепс 2 подхода
4. Подъём гантелей на бицепс 2 подхода
5. Скручивания 2 подхода

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. Горизонтальная тяга блока 1 подход
4. Разгибания спины 1 подход
5. Подъёмы ног 2 подхода

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 практиковал 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

Заминка 10 минут.

Тренировка 2 (верх спины – пресс – бицепсы)

Разминка 10 минут.

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

Сокращённые программы тренировок

Сокращённые программы тренировок содержат 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 3-10 подходах (включая разминочные). Количество подходов зависит от вашего уровня тренированности. Отдых между подходами 3-5 минут. В каждом подходе выполняйте 5-8 повторений. Как вариант классическая схема 5 подходов по 5 повторений.

Можете чередовать такие тренировки через 3-5 дней.

Сокращённая программа тренировок (вариант №1)

Первая тренировка (жимовые упражнения)

Разминка 10 минут.

1. Приседания
2. Жим штанги лёжа

Заминка 10 минут.

Вторая тренировка (тяговые упражнения)

Разминка 10 минут.

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

Заминка 10 минут.

Сокращённая программа тренировок (вариант №2)

Первая тренировка (верх)

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 (низ)

Разминка 10 минут.

1. Приседания
2. Становая тяга

Заминка 10 минут.

Сокращённая программа тренировок (вариант №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.

Сокращённые программы тренировок очень эффективны в плане общего набора силы и массы тела атлета. Они 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 сокращённые программы 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 начале тренировки, когда вы бодры и полны сил.
- Снизить нагрузку в остальных упражнениях.
- Без фанатизма. Не перегружать целевую мышечную группу больше разумного.

Принципы построения специализированных программ тренировок с упором на конкретные упражнения:

- Выбрать целевые упражнения. Чем их меньше, тем заметнее будет результат – за счёт фокусировки.
- Поставить эти упражнения в начале тренировок.
- Снизить нагрузки в остальных упражнениях.
- Не перегружать вовлечённые мышечные группы в остальные дни.

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 (с умеренными весами)
2. Разводка гантелей
3. Тяга штанги в наклоне
4. Горизонтальная тяга блока
5. Концентрированные подъёмы гантелей на бицепс

Заминка 10 минут.

Не надо упорствовать в жиме лёжа, иначе не восстановитесь к следующей тренировке на плечи. Как результат недовосстановления могут занять суставы (плечевые, локтевые, кистевые) и, конечно же, упасть рабочие веса.

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 3-10 кг в стиле «PUMP»)
5. Приседания

Заминка 10 минут.

Вторая тренировка (трицепсы – плечи)

Разминка 10 минут.

1. Жим штанги стоя
2. Жим гири (гантели) стоя (поочерёдно каждой рукой)
3. Жим штанги лёжа средним хватом (на ширине плеч)
4. 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 вашего текущего максимального на одно повторение. 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 3-10 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 и упорство!**

Сухожильный силовой цикл Новожилова

Готовится отдельная небольшая книга по [моему сухожильному силовому циклу](#). В ней приведён сам цикл и дано теоретическое обоснование, как и почему он работает, даны рекомендации, когда и как его применять.

В настоящее время самый лучший результат у [Виталия Карпова](#). Он прогнал цикл 3 раза с интервалами по полгода-год. Обратите пожалуйста внимание на даты в переписке:

7 мая 2018

Виталий 6:45
Здравствуйте!
Хотел узнать какую нибудь программу для жима лежа
У меня максималка 130-135

Виталий Карпов
3 дек 2017
Вес 135 кг



VID-20171203-WA0005.mp4

Игорь 9:19
Вот пример силовой для жима лёжа <https://power-fitness.ru/kak-uvelichit-zhim-lyozha.html>
С такими результатами Вы наверное уже умеете себе программы писать)

Виталий 9:20
Умею
Просто встал вес
Всяка пробую
Интересны другие методики
Так как эти не работают

31 мая 2018

Виталий 18:05
Привет
Пожал
140
145 немного помогли

6 ноября 2018

Виталий 18:11
Здорова
150 👍

3 ноября 2019

Виталий 18:16
Привет
Ну все завершил программу
Пожал 160 и 165
👍

По-моему, очень здорово для человека, занимающегося натурально!

Лучшая программа тренировок

Какова лучшая программа тренировок? Что если найти её эмпирическим путём и раз за разом прогонять её, заниматься только по ней? Будет ли прогресс по такой программе максимально быстрым?

Сразу скажу, что нет такой программы тренировок как устоявшийся комплекс упражнений, который раз за разом будет на вас срабатывать, давая вам максимальный прогресс.

Результат срабатывания конкретного комплекса упражнений будет зависеть от того, насколько верно выбраны изначальные нагрузки и верный темп их наращивания с учётом имеющихся возможностей восстановления: питания, сна и отдыха, других нагрузок, работы, семейных обязанностей, стрессов, вашей воли.

То есть если вы изначально выбрали адекватную вашему текущему уровню тренированности программу тренировок, верно подобрали нагрузки, с которых начинаете занятия, выбрали правильный темп наращивания нагрузок от тренировки к тренировке путём увеличения рабочих весов и/или количества повторений/подходов..., то этот комплекс будет работать на вас вполне ограниченное время. Как правило, около 6-8 недель. Дальше произойдёт адаптация организма и привыкание к нагрузкам. Они перестанут вызывать рост мышц и силы, и начнут угнетать ваш организм, постепенно вгоняя вас в перетренированность или подводя величину нагрузок к перенапряжению.

И всё – вы приехали. Ваша идеальная программа отпахала своё. Больше ничего хорошего она вам не даст в ближайшее время. Благодаря ей организм развил определённые функции, а дальше вы упёрлись, и наступило «плато» (застой). Пора немного отдохнуть и поменять программу тренировок.

Рассмотрим на примере:

Вы 2 месяца развивали силовую выносливость. Для этого вы тренировались 3 раза в неделю и на каждой тренировке выполняли по 5-7 упражнений по 3-5 подходов по 6-12 повторений. Это довольно большой объём работы для натурала, и, скорее всего, вы выполняли его с не очень большими весами. Ваши мышцы наверняка подросли, улучшился обмен веществ в организме. Но пришло время сместить акценты и поработать на силу. Такой подход предъявит к организму новые требования, и он снова будет вынужден приспосабливаться, улучшая свои остальные функции и меняя ваш внешний вид.

Вы можете перейти к более силовому варианту. Для этого уменьшите количество тренировок до 2 в неделю. За тренировку выполняйте 3-5 упражнений, из которых 2 базовых и 1-3 изолированные. В двух основных (базовых) **важен прогресс рабочих весов**. Вы можете выполнять их по классической для натуралов силовой схеме 5 на 5. В изолированных упражнениях сохраните среднее число повторений (6-12), но сократите количество подходов до 2-3. Можете скинуть до минимума рабочие веса, т.к. вы будете выкладываться по полной в базе. Позанимайтесь так ещё пару месяцев.

Потом отдохните пару недель и попробуйте силовой цикл. Выберите пару базовых упражнений, например, приседания и жим лёжа. Разделите тренировки на лёгкие, средние и тяжёлые. Сделайте сдвиг в 1 тренировку между упражнениями так, чтобы тяжёлые/средние/лёгкие тренировки были смещены в упражнениях. Тренируйтесь 3 раза в неделю одними и теми же базовыми упражнениями (изолированные можете менять), но с разной интенсивностью.

В качестве примера можете взять мой фирменный сухожильный силовой цикл.

Занимайтесь так месяц, после чего вернитесь к первому варианту тренировок. Начните с достаточно лёгких для вас рабочих весов, т.к. организму придётся восстанавливать свою силовую выносливость.

Используя такой подход к силовым тренировкам, вы будете регулярно ставить перед организмом новые задачи (силовая выносливость, сила), плавно переходить с одного типа силового тренинга на другой, вас не будут утомлять (наскучивать) однообразные тренировки. Каждая новая программа будет для вас лучшей, т.к. будет требовать от вас новых качеств.

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 худыми.
6. Преувеличивают роль спортивного питания.
7. Недоедают.
8. Недосыпают.

Что такое перетренированность

Перетренированность – постепенное уменьшение функциональных возможностей организма в плане подъёма тяжестей, вызванное недомоганием. 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. Мотивация ходить в зал пропадает из-за чувства слабости в теле и «хронической усталости».

Симптомы перетренированности:

- чувство усталости, разбитости;
- отсутствие желания идти на тренировку;
- прекращение роста рабочих весов в упражнениях;
- даже от небольших нагрузок появляется одышка;
- медленнее восстанавливается дыхание, пульс и давление во время и после тренировки;
- 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.;
- частая простужаемость.

Если вы пришли на тренировку не восстановившись, то лучше отменить такую тренировку или заменить её на «очень лёгкую».

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

Восстановление

Рост мышц является приспособительной реакцией организма на внешний стресс в виде высокоинтенсивных физических нагрузок, происходящих на тренировках.

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

Следует 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 они тренируются, тем лучше. Напомню, что это основная ошибка новичков, которая приводит к перетренированности, 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: чипсы и им подобные «пивные закуски», фастфуд, майонез, газированные напитки, химические соки с большим содержанием сахара. **Полностью исключите алкоголь!**

В-пятых, пейте хотя бы по 1 литру в день чистой воды. Заведите себе специальную бутылку с чистой водой и выпивайте её ежедневно. Это вызывает насыщение организма водой и улучшение обмена веществ.

В-шестых, научитесь правильно питаться обычной едой. Для этого забудьте про спортпит хотя бы на первый год. Вы и так будете прекрасно расти! В первый год тренировок самый лучший спортпит это дополнительная порция риса, макарон или картофеля.

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.

Мною также готовится небольшая книга на тему набора спортивного мастерства и многолетнего планирования силовых тренировок.

Заключение

Ну что, друг!

Поздравляю – ты полностью осилил эту маленькую книжку. Спасибо за внимание. Надеюсь, она окажет тебе большую пользу и ускорит твой прогресс. Рекомендую тебе найти в сети блоги/влоги натуральных-атлетов и подальше держаться от советов химиков. Так как это «мутанты с другой планеты», у которых всё растёт как на дрожжах, невзирая на огрехи методик тренировки, питания, сна и отдыха. Часто обратной стороной медали становится здоровье. Хотя и натурал тоже может повредить себе спину из-за неправильной техники, перенапрячь центральную нервную систему, или просто получить пролетающим мимо грифом от штанги.

Теперь вы вооружены рабочими программами тренировок для натуралов. По подобным программам тренировок я занимаюсь с 17 лет и много раз получал от них 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.
- Режим питания.
- 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.
- 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](#).

Желаю вам огромных успехов в тренировках, большой силы, мышечной массы и крепкого здоровья!

С уважением,
Игорь Новожилов



16.01.2020 Издание 4 переработанное и дополненное.
Благодарю за внимание!