

**Внимание! Перед началом тренировки прочитай общие рекомендации в конце программы.**

Данная программа рассчитана на начинающего спортсмена, возраст которого не менее **15 лет**.

В дни отдыха максимум уделяй внимание **ОТДЫХУ**, помни: мышцы растут во время отдыха, а не в тренажерном зале. Особое внимание - питанию: оно сбалансированное, меньше животных жиров, а также сложных углеводов. Больше употребляй продукты, содержащие белок (нежирное мясо, молочные продукты, сыр и яйца). Не допускай чувства голода, делай в течении дня небольшие перекусы, а лучше добавь в рацион спортивное питание. Помни, голод способствует выработке **картизола** – «убийцы мышц».

## НЕДЕЛЯ «А»

### Понедельник

## Плечи, бицепс, пресс

### Плечи

Жим гантелей сидя под прямым углом	1 – 15 повт. (разминка)* 3 x 10-12 Повт.
Подъем гантелей перед собой стоя	3 x 10-12 Повт.
Разводки гантелей в стороны стоя	3 x 10-12 Повт.
Разводки гантелей (махи) в стороны в наклоне	3 x 10-12 Повт.

### Бицепс

Подъем штанги с гнутым грифом (EZ-гриф) стоя	1 – 15 повт. (разминка) 3 x 8-10 Повт.
Молот с гантелями стоя	3 x 8-10 Повт.
Подъем гантели одной рукой сидя с упором на лавку Скотта на каждую руку. Можно заменить EZ-штангой, легкий вес.	3 x 12-15 Повт.

### Пресс

Подъемы ног	3 x 15-20 Повт.
Скручивания корпуса	3 x 12-15 Повт.

**\*Для разминки бери такой вес, с которым легко сделаешь минимум 15 повт. Не нагружай во время разминки мышцы, оставь силы на ключевые подходы.**

**Среда****Грудные, спина, пресс****Грудные**

Жим лежа пустым грифом или малым весом	1 x 15 Повт. Разминка*
Жим штанги лежа	3 x 8-10 Повт.
Жим гантелей лежа на наклонной скамье под углом 45°	3 x 8-10 Повт.
Разводка на тренажере (бабочка)	3 x 10-12 Повт.

**Спина**

Подтягивания широким хватом	2 x 8-10 Повт.
Тяга блока за голову (тренажер) широким хватом	3 x 10-12 Повт.
Тяга блока сидя к животу	3 x 10-12 Повт.
Гиперэкстензии	3 x 12-15 Повт.

**Пресс**

Скручивания корпуса	3 x 15-20 Повт.
Боковые скручивания	3 x 15-20 Повт.

**Пятница****Ноги, трицепс, пресс****Ноги**

Приседания	1 x 15 Повт. Разминка*
	3 x 8-10 Повт.
Выпрямление ног в тренажере	3 x 10-12 Повт.
Сгибания ног лежа (задняя поверхность бедра)	3 x 8-10 Повт.
Подъемы на носках (икры)	3 x 12-15 Повт.

**Трицепс**

Жим штанги узким хватом	1 – 15 повт. (разминка)
	3 x 8-10 Повт.
Выпрямление рук стоя у блока	3 x 10-12 Повт.
Французский жим лежа	3 x 8-10 Повт.
Выпрямление руки в наклоне (на каждую руку)	2 x 12-15 Повт.

**Пресс**

Боковые наклоны стоя с гантелью	3 x 12-15 Повт.
Упражнение «Молитва» (скручивания на верхнем блоке)	3 x 15-20 Повт.

\*Возьми пустой гриф и выполни концентрированные повторения, обращая внимание на положении тела и на дыхание. Таким образом ты определишь для себя оптимальное положение ног и штанги на плечах.

### ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ.

1. Перед началом тренировки проведи **10-ти минутную разминку** с упором на ту группу мышц и суставов, которые будут сегодня задействованы. От того, насколько хорошо ты разогреешься, зависит вероятность травм мышц и суставов.
2. **Вес** бери такой, чтобы последние повторения делались с невероятной болью в мышцах (жжением! Не путай с дискомфортом в суставах).
3. При выполнении подъемов или жимов, **опускай медленно, поднимай быстро**. При негативной фазе задействовано больше мышечных волокон – это позволит быстрее нарастить мышцы.
4. **Отдых** между подходами при работе на массу – **2-2,5 минуты** (не более!). При сушке – не более 1-1,5 минут.

**Обязательно тренируйся в тренажерном зале с напарником!**

Также общие рекомендации для начинающего прочитать можешь здесь:

<https://buildbody.com.ua/10-i-odna-oshibka-novichka-bodibildera/>

О том, что твоя тренировка прошла эффективно, подскажет тебе статья -

<https://buildbody.com.ua/kachestvennaja-trenirovka/>

**Вопросы и пожелания направляй сюда:** [programa@buildbody.com.ua](mailto:programa@buildbody.com.ua)

Страница в ФБ - <https://www.facebook.com/BuildbodyMagazine>

Страница в Google+ - <https://plus.google.com/b/115728662150148015740/+BuildbodyUaMagazine>

Читай нас в Twitter - <https://twitter.com/BuildbodyMag>

Страница в Instagram - <https://www.instagram.com/buildbodymag/> (@buildbodymag)