

# БЛОК А

## АКТИВИЗАЦИЯ ГОРМОНАЛЬНЫХ РЕСУРСОВ

### СХЕМА ТРЕНИНГА

НЕДЕЛЯ 1   НЕДЕЛЯ 2   НЕДЕЛЯ 3   НЕДЕЛЯ 4

#### ПОНЕДЕЛЬНИК

Жим лёжа	60% $\times$ 3 $\times$ 6	65% $\times$ 3 $\times$ 6	70 % $\times$ 3 $\times$ 5	75% $\times$ 3 $\times$ 4
Жим с пола	5 $\times$ 10	4 $\times$ 8	3 $\times$ 6	2 $\times$ 5
Присед на опору	60% $\times$ 3 $\times$ 6	65% $\times$ 3 $\times$ 6	70 % $\times$ 3 $\times$ 5	75% $\times$ 3 $\times$ 4
Выпады в ходьбе	5 $\times$ 10 на ногу	4 $\times$ 10 на ногу	3 $\times$ 10 на ногу	2 $\times$ 10 на ногу
Тяги в тренажёре	5 $\times$ 10	4 $\times$ 10	3 $\times$ 10	2 $\times$ 10
Подъёмы рук в наклоне	3 $\times$ 15	3 $\times$ 12	3 $\times$ 10	3 $\times$ 8

#### ВТОРНИК

**20 мин. кардио с пульсом 120-130 уд. в минуту; далее "доска" и "доска боком" - 2 сета по 60 сек. каждого упражнения.**

#### СРЕДА

Подтягивания с весом	60% $\times$ 3 $\times$ 6	65% $\times$ 3 $\times$ 6	70% $\times$ 3 $\times$ 5	75% $\times$ 3 $\times$ 4
Становая тяга с упоров	5 $\times$ 10	4 $\times$ 10	3 $\times$ 10	2 $\times$ 10
Гиперэкстензии	5 $\times$ 10	4 $\times$ 8	3 $\times$ 6	2 $\times$ 6
Шаги	3 $\times$ 15	3 $\times$ 12	3 $\times$ 10	3 $\times$ 8
Подъёмы на бицепс	3 $\times$ 15	3 $\times$ 12	3 $\times$ 10	3 $\times$ 8

#### ЧЕТВЕРГ

**20 мин. кардио с пульсом 120-130 уд. в минуту; далее "доска" и "доска боком" - 2 сета по 60 сек. каждого упражнения.**

#### ПЯТНИЦА

Жим лёжа	60% $\times$ 3 $\times$ 4	65% $\times$ 3 $\times$ 4	70% $\times$ 3 $\times$ 3	75% $\times$ 3 $\times$ 2
Наклонный узкий жим	5 $\times$ 10	4 $\times$ 8	3 $\times$ 6	2 $\times$ 5
Приседания	60% $\times$ 3 $\times$ 4	65% $\times$ 3 $\times$ 4	70% $\times$ 3 $\times$ 3	75% $\times$ 3 $\times$ 2
Жим ногами	5 $\times$ 10	4 $\times$ 10	3 $\times$ 10	2 $\times$ 10
Тяга гантели в наклоне	5 $\times$ 8	4 $\times$ 8	3 $\times$ 8	2 $\times$ 8
Подъёмы рук в наклоне	3 $\times$ 12	3 $\times$ 10	3 $\times$ 8	3 $\times$ 6

#### СУББОТА

Подтягивания с весом	60% $\times$ 3 $\times$ 4	60% $\times$ 3 $\times$ 4	70% $\times$ 3 $\times$ 3	75% $\times$ 3 $\times$ 2
Становая тяга с упоров	5 $\times$ 6	4 $\times$ 6	3 $\times$ 6	2 $\times$ 6
Гиперэкстензии	5 $\times$ 6	4 $\times$ 6	3 $\times$ 6	2 $\times$ 6
Шаги	3 $\times$ 12	3 $\times$ 10	3 $\times$ 8	2 $\times$ 8
Подъёмы на бицепс	3 $\times$ 12	3 $\times$ 10	3 $\times$ 8	3 $\times$ 6

## ВОСКРЕСЕНЬЕ

20 мин. кардио с пульсом 120-130 уд. в минуту ; далее "доска" и "доска боком" - 2 сета по 60 сек. каждого упражнения.

' Рабочие веса вычисляются в процентах от вашего разового максимума в упражнении.

## БЛОК В

### СТИМУЛЯЦИЯ РОСТА МАССЫ И СИЛЫ

#### СХЕМА ТРЕНИНГА

НЕДЕЛЯ 1    НЕДЕЛЯ 2    НЕДЕЛЯ 3    НЕДЕЛЯ 4

#### ПОНЕДЕЛЬНИК - Низкий объем

##### Тренировка 1

Приседы на опору	80% $\times$ 4 $\times$ 1	85% $\times$ 2 $\times$ 1	90% $\times$ 1	60% $\times$ 3
Жим лёжа	80% $\times$ 4 $\times$ 1	85% $\times$ 2 $\times$ 1	90% $\times$ 1	60% $\times$ 3
Подтягивания с весом	80% $\times$ 4 $\times$ 1	85% $\times$ 2 $\times$ 1	90% $\times$ 1	60% $\times$ 3

##### Тренировка 2

Приседы на опору	80% $\times$ 3 $\times$ 2	85 % $\times$ 2 $\times$ 2	90% $\times$ 3 $\times$ 1	85% $\times$ 3 $\times$ 1
Жим лёжа	80% $\times$ 3 $\times$ 2	85% $\times$ 2 $\times$ 2	90% $\times$ 3 $\times$ 1	85% $\times$ 3 $\times$ 1
Подтягивания с весом	80% $\times$ 6 $\times$ 1	85% $\times$ 4 $\times$ 1	90% $\times$ 3 $\times$ 1	85% $\times$ 3 $\times$ 1

2-3 дополнительных упражнения

#### ВТОРНИК – Высокий объём

20 мин. кардио с пульсом 120-130 уд. в минуту.

#### СРЕДА - Высокий объем

##### Тренировка 1

Приседы на опору	80% $\times$ 4 $\times$ 2	85% $\times$ 3 $\times$ 2	90% $\times$ 5 $\times$ 1	60% $\times$ 5
Жим лёжа	80% $\times$ 4 $\times$ 2	85 % $\times$ 3 $\times$ 2 9	90% $\times$ 5 $\times$ 1	60% $\times$ 5
Подтягивания с весом	80% $\times$ 8 $\times$ 1	85% $\times$ 6 $\times$ 1	90% $\times$ 5 $\times$ 1	60% $\times$ 5

##### Тренировка 2

Приседы на опору	80 % $\times$ 4 $\times$ 3	85% $\times$ 5 $\times$ 2	90% $\times$ 7 $\times$ 1	85% $\times$ 3 $\times$ 2
Жим лёжа	80% $\times$ 4 $\times$ 3	85% $\times$ 5 $\times$ 2	90% $\times$ 7 $\times$ 1	85% $\times$ 3 $\times$ 2
Подтягивания с весом	80% $\times$ 12 $\times$ 1	85% $\times$ 10 $\times$ 1	90% $\times$ 7 $\times$ 1	85% $\times$ 6 $\times$ 1

2-3 дополнительных упражнения

#### ЧЕТВЕРГ

20 мин. кардио с пульсом 120-130 уд. в минуту.

#### ПЯТНИЦА - Средний объем

### Тренировка 1

Приседы на опору	80%х3х2	85%х5х1	90%х3х1	60%х4
Жим лёжа	80%х3х2	85%х5х1	90%х3х1	60%х4
Подтягивания с весом	80%х6х1	85%х 5х1	90%х3х1	60%х4

### Тренировка 2

Приседы на опору	80%х3х3	85%х7х1	90%х5х1	85%х2х2
Жим лёжа	80%х3х3	85%х 7х1	90%х5х1	85%х2х2
Подтягивания с весом	80%х9х1	85%х7х1	90%х5х1	85%х4х1

2-3 дополнительных упражнения

**'Рабочие веса вычисляются в процентах от вашего разового максимума в упражнении**

## БЛОК С

### РЕАЛИЗАЦИЯ МАКСИМАЛЬНОГО ПОТЕНЦИАЛА

### СХЕМА ТРЕНИНГА

НЕДЕЛЯ 1    НЕДЕЛЯ 2    НЕДЕЛЯ 3    НЕДЕЛЯ 4

### ПОНЕДЕЛЬНИК – Основная тренировка

#### Тренировка 1

Приседы на опору	50%х3х3	55%х3х3	60%х 2х3	65%х 2х2
Жим лёжа	50%х3х3	55%х3х3	60%х2х3	65%х 2х2
Подтягивания с весом	50%х3х3	55%х3х3	60%х2х3	65%х2х2

#### Тренировка 2

Приседы на опору	60%Х3	65%х2	70%х 1	75%Х1
Жим лёжа	60%х3	65%х2	70%х1	75%х1
Подтягивания с весом	60%х3	65%х2	70%х1	75%х1

### ВТОРНИК - ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ ТРЕНИНГ

2 - 3 дополнительных упражнения по выбору

### СРЕДА – ВОССТАНОВИТЕЛЬНОЕ КАРДИО

#### Утро

Аэробика				
Пульс 100-130 уд. в минуту	30 мин.	30 мин.	30 мин.	30 мин.

#### Вечер

Аэробика				
Пульс 100-130 уд. в минуту	30 мин.	30 мин.	30 мин.	30 мин.

### ЧЕТВЕРГ - ОСНОВНАЯ ТРЕНИРОВКА

#### Тренировка 1

Приседы на опору	55%х3	60%х3	65%х2	70%х1
Жим лёжа	55%х3	60%х3	65%х2	70%х1
Подтягивания с весом	55%х3	60%х3	65%х2	70%х1

### Тренировка 2

Приседы на опору	90%х1	Рекорд	Рекорд	Рекорд
Жим лёжа	90%х1	Рекорд	Рекорд	Рекорд
Подтягивания с весом	90%х1	Рекорд	Рекорд	Рекорд

### ПЯТНИЦА - ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ ТРЕНИНГ

2 - 3 дополнительных упражнения по выбору

### СУББОТА - ВОССТАНОВИТЕЛЬНОЕ КАРДИО

#### Утро

Аэробика				
Пульс 100-130 уд. в минуту	30 мин.	30 мин.	30 мин.	30 мин.

#### Вечер

Аэробика				
Пульс 100-130 уд. в минуту	30 мин.	30 мин.	30 мин.	30 мин.

### ВОСКРЕСЕНЬЕ – ОТДЫХ

**Рабочие веса вычисляются в процентах от вашего разового максимума в упражнении.**