

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.