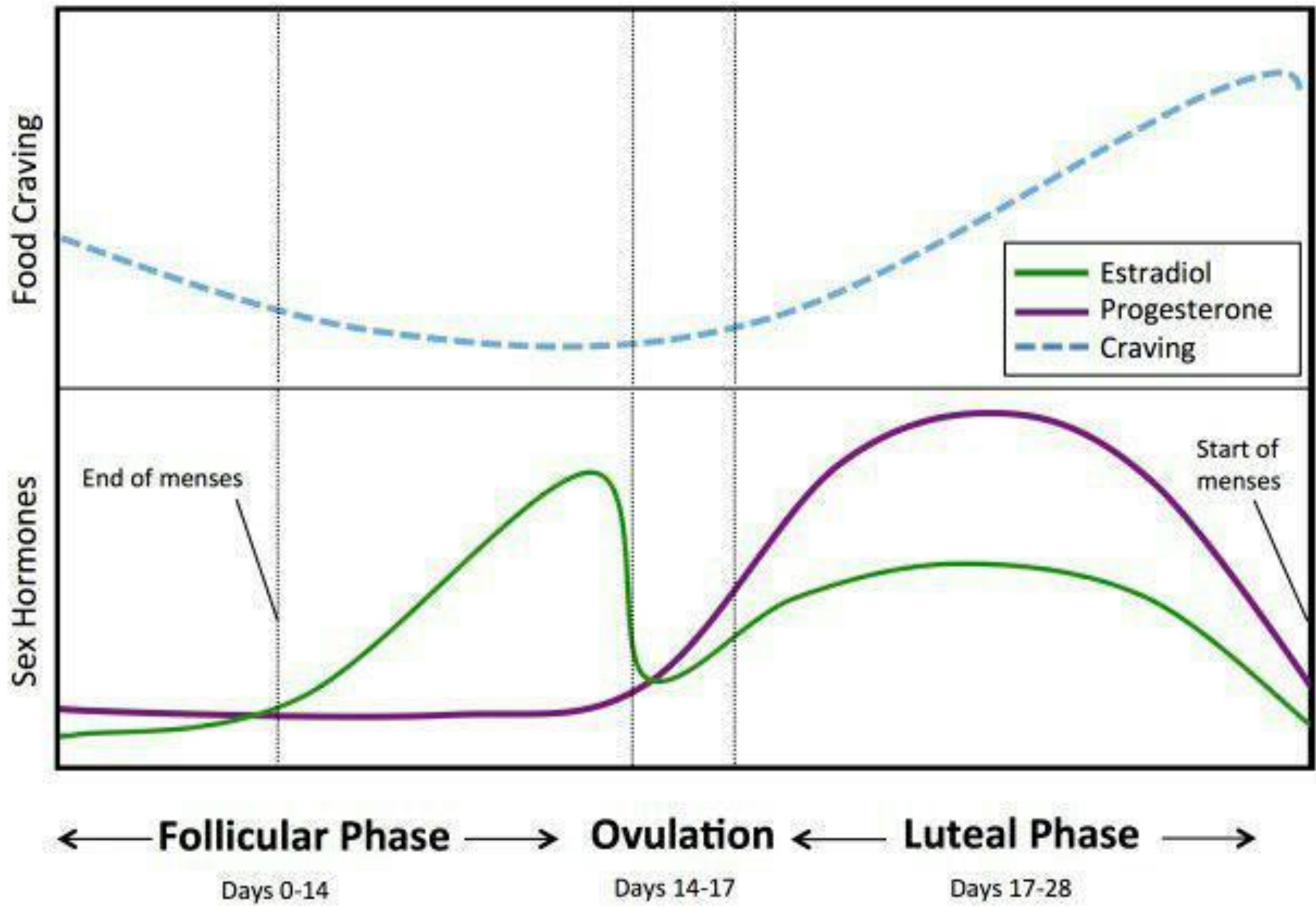


Женский тренинг

Чадаев К.А.

НЕДЕЛЯ ЦИКЛА	1	2	3 - 4	5	6	7	8
ДЕНЬ ЦИКЛА	~1 - 5	~6 - 8	~9 - 13	~14	~15 - 20	~21 - 24	~25 - 31
ФАЗА ЦИКЛА	ФОЛИКУЛЯРНАЯ			ОВУЛЯЦИЯ	ЛЮТЕИНОВАЯ повышение энергорасхода (RMR) на ~2.5-11.5% (~90-280 ккал/сут)		
	ранняя [менструация]	средняя	поздняя		ранняя	средняя	поздняя
ГОРМОНАЛЬНЫЕ УРОВНИ	Т, Э и П↓	Э↑ П↓ ГР↑	Э↑ П↓	Э↑ Т↑	Э↑ П↑	Э→ П↑	Т, Э и П↓
ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ИЗМЕНЕНИЯ	Изменения в настроении. Рост стрессовой реакции и тревожности. Ухудшение реакции, раздражительность. Ослабление иммунитета	Повышенное запасание гликогена в депо мышц и печени	Повышенное запасание в депо: гликогена, жиров, белков и электролитов. Задержка воды и электролитов	Возможны изменения в настроении и тренировочном потенциале	Повышенное запасание гликогена в депо мышц и печени. Увеличение энергорасхода	Снижение белкового синтеза. Снижение показателей выносливости. Повышение хранения гликогена, жиров и белков. Задержка воды и электролитов	Изменения в настроении. Рост стрессовой реакции и тревожности. Ухудшение реакции, раздражительность. Ослабление иммунитета. Повышенная задержка воды и электролитов
ЗАДЕРЖКА «ВОДЫ»	↓	↗	↑	↘	↗	↑	↑↑
ТЕМПЕРАТУРА ТЕЛА (от 36.0°C до 37.0°C)	→	→	↗	↗↗	↑	↑↘	↘
ЧУВСТВО ГОЛОДА	↓	↓	↗	↗	↑	↑↑	↑↑
МЫШЕЧНЫЙ РОСТ	↗	↗	↑	↑↑	↑↑	↘	↘↘
ЖИРОНАКОПЛЕНИЕ	↓	↓	↓	↗	↗↗	↑	↑↑
ИНСУЛИНОВАЯ ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТЬ	↑	↑	↑	↘	↓	↓↓	↓↓
ЭНЕРГОБЕСПЕЧЕНИЕ В СОСТОЯНИИ ПОКОЯ	Углеводы	Углеводы	Углеводы	Углеводы/ Жиры	Жиры ↗	Жиры	Жиры
РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ТРЕНИРОВКАМ	Минимизировать упражнения на меткость и ловкость. Снизить стрессовые факторы и тренировочный объем, включая: анаэробную и силовую активность, силовых тренировок и тренировок, сопровождающихся накоплением лактата	Кардио низкой и высокой интенсивности. Акцент на пролонгированных, и упражнениях без дополнительного отягощения	Анаэробная (силовая) нагрузка высокой и низкой интенсивности, комплексные упражнения, силовые тренировки, упражнения, сопровождающиеся накоплением лактата	Тренировки на силу и мощность	Анаэробная (силовая) нагрузка высокой и низкой интенсивности, комплексные упражнения, силовые тренировки, упражнения, сопровождающиеся накоплением лактата	Кардио низкой и высокой интенсивности. Акцент на пролонгированных, и упражнениях без дополнительного отягощения. Избегать перегрева во время тренировок.	Восстановительная неделя. Минимизировать упражнения на меткость и ловкость. Снижение стрессовых факторов и тренировочного объема; включая анаэробную и силовую активность, силовых тренировок и тренировок, сопровождающихся накоплением лактата
ИНТЕНСИВНОСТЬ	↓	→	↗	↑	↑	→	↓
ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ПРИОРИТЕТЫ	Смешанная легкая активность оздоровительной направленности (по самочувствию) + тренажерный зал	Активность оздоровительной направленности, профилактическая	Повышение нагрузки	Пиковая силовая активность. Тренажерный зал, повышенная нагрузка		Смешанная легкая профилактическая активность, тренировки на выносливость	Восстановительная, смешанная легкая активность
ДИЕТИЧЕСКИЕ ПРИОРИТЕТЫ	Б ~2 гр/кг LBM; Ж ~25%; У - остаток	Б ~2 гр/кг LBM; Ж ~25%; У - остаток Соль ↘ ; Калий ↗	Б ~2 гр/кг LBM; Ж ~25%; У - остаток Соль ↘ ; Калий ↗		Б ~2 гр/кг LBM; Ж ~25-30%; У - остаток	Б ~2 гр/кг LBM; Ж ~35-40%; У - остаток Соль ↘ ; Калий ↗ Фрукты, черный шоколад, магний (400 мг/сут)	Б ~2 гр/кг LBM; Ж ~35-40%; У - остаток Соль ↘ ; Калий ↗ Фрукты, черный шоколад, магний (400 мг/сут)

Т – тестостерон; Э – эстроген; П – прогестерон; ГР – гормон роста; Б – белки; Ж – жиры; У - углеводы



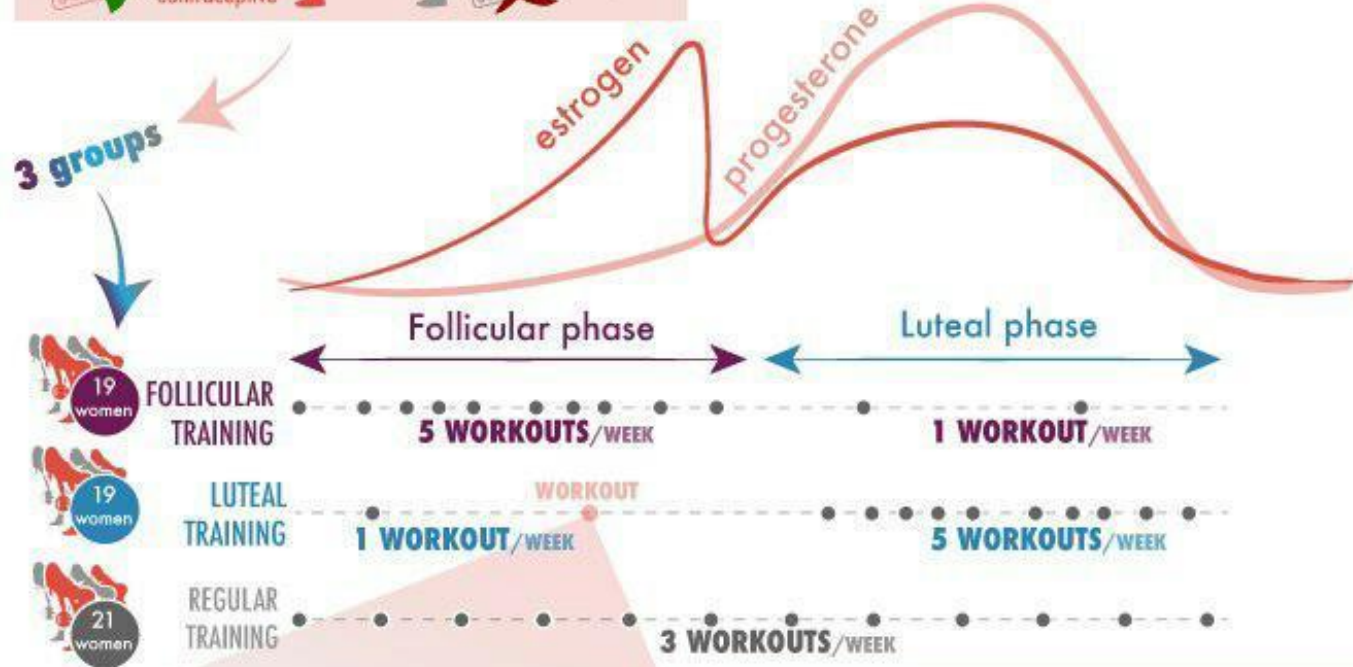
НЕДЕЛЯ ЦИКЛА	1	2	3 - 4	5	6	7	8
ДЕНЬ ЦИКЛА	~1 - 5	~6 - 8	~9 - 13	~14	~15 - 20	~21 - 24	~25 - 31
ФАЗА ЦИКЛА	ФОЛИКУЛЯРНАЯ			ОВУЛЯЦИЯ	ЛЮТЕИНОВАЯ повышение энергозатрат (RMR) на ~2.5-11.5% (~90-280 ккал/сут)		
	ранняя [менструация]	средняя	поздняя		ранняя	средняя	поздняя
ГОРМОНАЛЬНЫЕ УРОВНИ	Т, Э и П↓	Э↑ П↓ ГР↑	Э↑ П↓	Э↑ Т↑	Э↑ П↑	Э→ П↑	Т, Э и П↓
ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ИЗМЕНЕНИЯ	Изменения в настроении. Рост стрессовой реакции и тревожности. Ухудшение реакции, раздражительность. Ослабление иммунитета	Повышенное запасание гликогена в депо мышц и печени	Повышенное запасание в депо: гликогена, жиров, белков и электролитов. Задержка воды и электролитов	Возможны изменения в настроении и тренировочном потенциале	Повышенное запасание гликогена в депо мышц и печени. Увеличение энергозатрат	Снижение белкового синтеза. Снижение показателей выносливости. Повышение хранения гликогена, жиров и белков. Задержка воды и электролитов	Изменения в настроении. Рост стрессовой реакции и тревожности. Ухудшение реакции, раздражительность. Ослабление иммунитета. Повышенная задержка воды и электролитов
ЗАДЕРЖКА «ВОДЫ»	↓	↗	↑	↘	↗	↑	↑↑
ТЕМПЕРАТУРА ТЕЛА (от 36.0°C до 37.0°C)	→	→	↗	↗↗	↑	↑↘	↘
ЧУВСТВО ГОЛОДА	↓	↓	↗	↗	↑	↑↑	↑↑
МЫШЕЧНЫЙ РОСТ	↗	↗	↑	↑↑	↑↑	↘	↘↘
ЖИРОНАКОПЛЕНИЕ	↓	↓	↓	↗	↗↗	↑	↑↑
ИНСУЛИНОВАЯ ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТЬ	↑	↑	↑	↘	↓	↓↓	↓↓
ЭНЕРГОБЕСПЕЧЕНИЕ В СОСТОЯНИИ ПОКОЯ	Углеводы	Углеводы	Углеводы	Углеводы/Жиры	Жиры ↗	Жиры	Жиры
РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ТРЕНИРОВКАМ	Минимизировать упражнения на меткость и ловкость. Снизить стрессовые факторы и тренировочный объем, включая: анаэробную и силовую активность, силовых тренировок и тренировок, сопровождающихся накоплением лактата	Кардио низкой и высокой интенсивности. Акцент на проработанных, и упражнениях без дополнительного отягощения	Анаэробная (силовая) нагрузка высокой и низкой интенсивности, комплексные упражнения, силовые тренировки, упражнения, сопровождающиеся накоплением лактата	Тренировки на силу и мощность	Анаэробная (силовая) нагрузка высокой и низкой интенсивности, комплексные упражнения, силовые тренировки, упражнения, сопровождающиеся накоплением лактата	Кардио низкой и высокой интенсивности. Акцент на проработанных, и упражнениях без дополнительного отягощения. Избегать перегрева во время тренировок.	Восстановительная неделя. Минимизировать упражнения на меткость и ловкость. Снижение стрессовых факторов и тренировочного объема; включая анаэробную и силовую активность, силовых тренировок и тренировок, сопровождающихся накоплением лактата
ИНТЕНСИВНОСТЬ	↓	→	↗	↑	↑	→	↓
ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ПРИОРИТЕТЫ	Смешанная легкая активность оздоровительной направленности (по самочувствию) + тренажерный зал	Активность оздоровительной направленности, профилактическая	Повышение нагрузки	Пиковая силовая активность. Тренажерный зал, повышенная нагрузка		Смешанная легкая профилактическая активность, тренировки на выносливость	Восстановительная, смешанная легкая активность
ДИЕТИЧЕСКИЕ ПРИОРИТЕТЫ	Б ~2 гр/кг LBM; Ж ~25%; У - остаток	Б ~2 гр/кг LBM; Ж ~25%; У - остаток Соль ↘ ; Калий ↗	Б ~2 гр/кг LBM; Ж ~25%; У - остаток Соль ↘ ; Калий ↗		Б ~2 гр/кг LBM; Ж ~25-30%; У - остаток	Б ~2 гр/кг LBM; Ж ~35-40%; У - остаток Соль ↘ ; Калий ↗ Фрукты, черный шоколад, магний (400 мг/сут)	Б ~2 гр/кг LBM; Ж ~35-40%; У - остаток Соль ↘ ; Калий ↗ Фрукты, черный шоколад, магний (400 мг/сут)

Т – тестостерон; Э – эстроген; П – прогестерон; ГР – гормон роста; Б – белки; Ж – жиры; У - углеводы

PARTICIPANTS TOTAL OF 59 WOMEN AGE 18 - 35

32 women experienced lifters taking oral contraceptive

27 women experienced lifters NOT taking oral contraceptive



WORKOUT

Leg Press + Leg Curl

3x 8-12 reps + 3x 8-12 reps

Wikström-frisén (2016) Training and hormones in physically active women with and without oral contraceptive use.



THE WOMEN'S BOOK

A Guide to Nutrition, Fat Loss, and Muscle Gain

Volume 1

2018 © by Lyle McDonald w/ Eric Helms

задержка воды ~200 гр - 5 л
менструация ~1-5 день цикла

метаболизм выше,
температура тела выше (~37.0C),
голод адский,
инсулиновая чувствительность низкая
мышечный рост замедляется

чтобы было лучше:
добавь калорий (100-250 ккал/сут)
добавь фрукты,
черный шоколад,
магний (400 мг/сут)

идеальное время
для кардио и
умеренных силовых
(легкое, интенсивное, HIIT)
тренировки по самочувствию

Идеальное время для
качественных
"тяжелых"
тренировок и роста
мышечной массы
~14-20 день цикла

Ешь меньше
углеводов
и больше жиров
(35-40% ккал/сут из жиров)
белок ~2 гр/кг LBM

Ешь больше
углеводов
и меньше жиров
(25% ккал/сут из жиров)
белок ~2 гр/кг LBM
~1-14 день цикла

~9-14 день
цикла

~20-24 день
цикла

~20-31 день
цикла

минимум
тяжелой
активности
(легкое кардио - норм)

~25-31 день
цикла



© Alejandra Lunik



ZNATOK.NE
quia negata

@ZNATOK_NE | /znatok-nelivejournal.com | vk.com/id3065546

