

STREET WORKOUT



# Эктоморф!

*ПРОГРАММА ДЛЯ РАЗВИТИЯ СИЛЫ И ВЫНОСЛИВОСТИ ТЕЛА!*



# Содержание:

- ❖ Знакомство с телом...
- ❖ Питание и масса...
- ❖ Основы тренировок...
- ❖ Программа для рук...
- ❖ Программа на Пресс...
- ❖ Программа на Трос...
- ❖ Расписание...
- ❖ Техника...
- ❖ Конец...

# Эктоморф:

- ▶ В первую очередь, каждый Эктоморф должен знать своё строение тела, а именно:
  - #Ускоренный метаболизм.
  - #Малый процент подкожного жира.
  - #Худощавость.
  - #Моментальное сжигание калорий.

# Питание и масса:

1) Существует формула, для того, чтобы вычислить среднее потребление калорий, для набора массы тела.

2)  $M = T * 55$ , где  $M$ -это готовая калорийность.

$T$ -это ваша текущая масса.

“55”-средний коэффициент.

3) Важно помнить, что Вы-Эктоморф, для того чтобы набрать массу, нужно свести на минимум кардионагрузки (прыжки через скакалку, бег и пр.)

4) Забудьте про замедление метаболизма, ибо это приведёт к плохим последствиям!

# ОСНОВА:

- ✓ Всегда нужно помнить про разминку и заминку!
- ✓ Перед тренировкой(за 30-60 минут) не стоит кушать, а так же не стоит тренироваться натощак!
- ✓ Разминка проводится не по времени! Она проводится по готовности суставов и связок работать на максимум!
- ✓ Не стоит при выполнении упражнений задерживать дыхание(да, это даст больше сил, но может травмировать мышцы, ибо кислород не до конца поступает в мышцы)!
- ✓ Так как наше телосложение это-Эктоморф, то нам стоит уделять перерыву не более 90 секунд!
- ✓ Отдых между упражнениями не должен превышать 2-3 минут! Если чувствуете, что ещё не готовы приступить к выполнению следующего упражнения, отдохните чуток побольше!
- ✓ Заминку проводят в конце тренировки, это своеобразная растяжка, для сохранения эластичности мышц!
- ✓ После каждой тренировки, следует отдых около 1 суток!

# Руки:

## Перекладина:

Неделя	1	2	3	4
Подход 1	6	7	8	8
Подход 2	5	6	6	7
Подход 3	5	5	5	5
Подход 4	4	4	5	5
Подход 5	3	4	4	5
Всего	23	26	28	30

**Желательно 5-10 секунд отдыха между подходами!**

## Отжимания:

Неделя	1	2	3	4
Подход 1	20	25	30	35
Подход 2	20	25	30	30
Подход 3	15	20	25	25
Подход 4	15	15	20	20
Подход 5	10	10	15	15
Всего	80	95	120	125

**Отдых между подходами не более 45 секунд!**

## Штанга на бицепс:

Неделя	1	2	3	4
Подход 1	14	16	18	20
Подход 2	12	14	16	18
Подход 3	8	10	12	14
Подход 4	6	8	10	12
Подход 5	5	7	9	11
Всего	45	55	65	75

**Заминка:**  
Растянуть мышцы рук с помощью перекладины! Делаем выворот тела, при этом держась за перекладину.

# Пресс:

## 1 неделя

День	Подходы	Всего
1	3 4 3 3 5	<b>18</b>
2	5 6 3 5 6	<b>25</b>
3	6 7 6 6 8	<b>33</b>

## 2 неделя

День	Подходы	Всего
1	6 9 6 6 9	<b>36</b>
2	7 9 6 6 11	<b>39</b>
3	8 12 8 8 12	<b>48</b>

## 3 неделя

День	Подходы	Всего
1	15 18 11 11 14	<b>69</b>
2	15 18 12 12 18	<b>75</b>
3	17 20 14 14 20	<b>85</b>

## 4 неделя

День	Подходы	Всего
1	18 21 17 15 24	<b>95</b>
2	21 24 18 18 27	<b>108</b>
3	24 27 20 20 30	<b>121</b>

**Пресс-это быстро  
восстанавливающаяся  
мышца.**

**Отдых не более 30  
секунд между  
подходами.**

# Торс:

## Бёрпи:

Неделя	1	2	3	4
Подход 1	10	11	13	15
Подход 2	10	11	13	15
Подход 3	5	7	9	12
Подход 4	3	5	7	10
Подход 5	2	3	5	8
Всего	30	37	47	60

Отдых между подходами 15 секунд!

## Жим лёжа:

Неделя	1	2	3	4
Подход 1	7	7	9	11
Подход 2	5	7	7	9
Подход 3	5	5	6	7
Подход 4	3	3	4	5
Подход 5	2	3	3	3
Всего	22	25	29	35

Отдых между подходами не больше 1 минуты!

Используем рабочий вес!

## Скалолаз:

30 секунд по 3 подхода

Отдых между подходами 45 секунд!



# Расписание:

- 1 День: Торс+Пресс.
- 2 День: Отдых.
- 3 День: Руки+Пресс.
- 4 День: Отдых.
- 5 День: Торс+Пресс.
- 6 День: Отдых.
- 7 День: Руки+Пресс.

# Техника:

- ▶ Техника-это 70% успеха!
- ▶ При отжимания не стоит задерживать дыхание, как я говорил ранее!  
Когда опускаемся вдыхаем, При подъёме выдыхаем!
- ▶ При подтягивании грудной клетки к перекладине, мы выдыхаем и при опускании вдыхаем!
- ▶ При жиме: опускание-вдох, поднятие-выдох!
- ▶ Пресс-Всегда выдыхаем при работе с прессом!  
То есть, когда мы напрягаем пресс мы выдыхаем!
- ▶ При выполнении штанги на бицепс: При подъёме-выдох, при опускании-вдох!
- ▶ При приседании: Опускаемся-вдох, подъём выдох!

# Конец:

Тренировка рассчитана для Эктomorфа! Тренируемся 3-4 раза в неделю! На своё усмотрение!

По истечению каждого месяца, будет выходить новое кол-во повторений!  
Сейчас мы тренируем ОФП! Это Наша-ЦЕЛЬ!  
Тренировать ОФП будем 3 месяца!

Это 32 часа тренировок в месяц!

И когда Вам лень и не хочется идти на тренировку! Задайте себе вопросы: «**А зачем я начинал?**»\ «**Может стоит вообще просто стать амёбой? Так же легче!**».