

The background features a gradient from red at the top to blue at the bottom, overlaid with a starry space pattern. On the left side, there are several technical diagrams, including a large circular scale with numerical markings from 140 to 260 and various circular and dashed lines with arrows. On the right side, the title text is displayed in a bold, yellow, sans-serif font.

# ЛЕКЦИЯ ПО ПОСТРОЕНИЮ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПЛАНА



- **Обычно новички и любители физкультуры, которые занимаются для здоровья и удовольствия, вообще не планируют свои тренировки, а тренируются или как придется – по настроению, или каждый день выполняют одну и ту же работу.**

# I. ОПРЕДЕЛИТЬСЯ С ГЛАВНОЙ ЦЕЛЬЮ ТРЕНИРОВОК

Всего тренировки в тренажёрном зале могут преследовать 5 основных целей:

- Увеличение мышечной массы и силы;
- Похудение;
- Увеличение силы (без изменения массы тела);
- Рельеф (без изменения массы тела);
- Поддержание достигнутой формы.

В каждом из этих направлений можно ещё выделить или сделать акцент на отдельные части тела. Но это уже нюансы. В целом же вы должны избрать для себя только одну цель. Так как не получится преследовать несколько целей одновременно (допустим, ноги уменьшить, а руки увеличить). Вы будете просто гнаться за несколькими зайцами и ни одного не поймаете.



## II. ОПРЕДЕЛИТЬСЯ С КОЛИЧЕСТВОМ ТРЕНИРОВОК В НЕДЕЛЮ

Количество тренировок определяется вашей целью и вашими возможностями (наличием свободного времени, денег и сил). Если вы просто хотите поддержать форму, то достаточно и 2-х тренировок в неделю. Если хотите увеличить массу и / или силу, то желательно не меньше 3-х тренировок (хотя я знаю случаи, когда люди и при 2-х тренировках отлично росли). Ну а при похудении или рельефе должно быть как минимум 3 тренировки. А в идеале 4 – 5

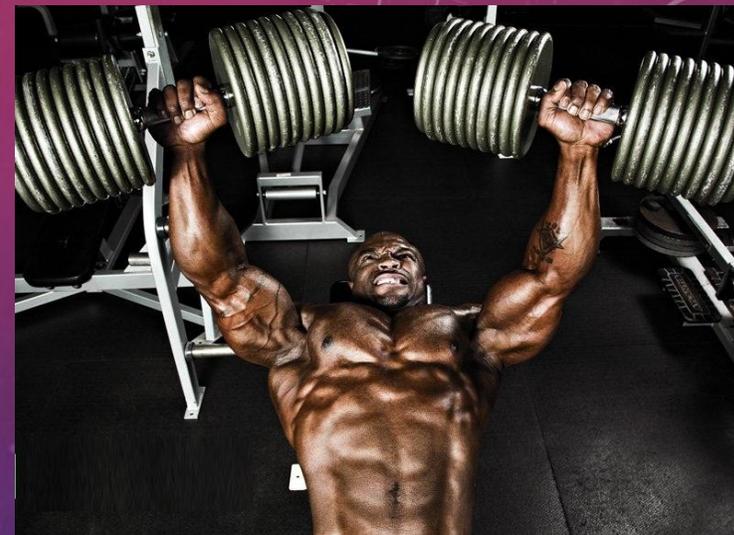


# III. ОПРЕДЕЛИТЕ МЕТОД ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ

## 4 метода выполнения упражнений:

- Раздельный (подходит для роста силы и / или массы);
- Суперсеты (подходит для роста массы, похудения и рельефа);
- Чередующиеся суперсеты (подходит для роста массы, похудения и рельефа);
- Круговой (подходит для похудения);
- Комбинированный (подходит для похудения и рельефа).

Каждый метод подходит для одной, 2-х или даже 3-х целей и абсолютно не подходит для остальных. Но вместе с тем на каждую цель есть 2 - 3 подходящих метода. Допустим, худеть можно и суперсетами, и по круговому методу, и комбинированными тренировками. А вот массу растить или раздельным методом, или суперсетами. А для силы (без роста массы) подходит только раздельный метод.



# IV. ОПРЕДЕЛИТЕСЬ С НАБОРОМ УПРАЖНЕНИЙ

Выпишите все упражнения, которые вы хотите делать на тренировках. Причём лучше сразу отсортировать их по группам мышц. Если у вас недостаточно опыта, то с этим могут возникнуть проблемы из-за элементарного незнания анатомии и биомеханики.

- Какие упражнения являются базовыми. **Базовые упражнения - это такие упражнения, которые не только в полной мере нагружают целевую группу мышц, но и вовлекают в работу большое число дополнительных мышц.**
- Естественно, что такие упражнения максимально воздействуют на рост мышечной массы в целом. Происходит это за счёт большого количества работающих мышц. Кроме этого, такие упражнения довольно энергозатратны. Что очень важно при тренировках на похудение.
- Количество упражнений может сильно варьироваться исходя из ваших целей и количества тренировок. Допустим, если вы тренируетесь 2 раза в неделю для поддержания формы комбинированным методом, то вам вполне хватит 10 основных упражнений (по 5 за тренировку). Если же вы активно худеете суперсетами по 5 тренировок в неделю, то тут количество упражнений может быть 40 и даже больше.

## Помните:

Ваш результат на тренировках, зависит на 2/3 от вашего питания



# V. РАСКИДАЙТЕ УПРАЖНЕНИЯ ПО ТРЕНИРОВКАМ

После того как вы выписали все упражнения, нужно раскидать их по тренировкам. Как раскидывать – зависит от цели.

- **При наборе массы и / или силы** – 1 – 3 мышечные группы за тренировку (зависит от количества тренировок). Не больше. То есть не нужно стараться на каждой тренировке качать все мышцы. **Похудение** – наоборот, все мышцы тренируются на каждой тренировке понемногу. Здесь ваша задача нагрузить все тело и потратить как можно больше энергии.
- **Рельеф** – возможно разделение по типу, как при наборе массы, так и по типу, как при похудении. Это зависит от метода выполнения тренировки, от особенностей вашего организма и от направленности вашей диеты.
- **Поддержка формы** – ну, тут может быть любой вариант. В зависимости от того, как вы достигали эту форму: через похудение или через набор массы.



# VI. ОПРЕДЕЛИТЕ ПОРЯДОК ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ

Далее, нужно прописать порядок выполнения упражнений, который тоже играет большую роль. Особенно при наборе массы. При похудении – меньше, но всё же не стоит пренебрегать этим этапом.

- **При наборе массы и / или силы** – можно ставить упражнения блоком по 2 – 3 упражнения друг за другом на одну группу мышц. А можно чередовать мышцы – антагонисты (бицепс – трицепс, грудь – спина и т. д.). В любом случае в конце тренировки вы должны максимально забить именно те мышцы, которые наметили на сегодня.
- **Похудение** – здесь «блок» не нужен и даже вреден. Нужно просто чередовать верх – низ. Можно чередовать антагонисты. Но, ни в коем случае, не блоком. Нагрузка должна скакать с одних мышц на другие в процессе всей тренировки. Только так вы сможете нагрузить всё тело.
- **Рельеф** – можно как блоком, так и чередовать мышцы-антагонисты. В некоторых случаях подходит чередование верх-низ. Но это, на мой взгляд, немного не подходящий вариант для рельефа.
- **Поддержание достигнутой формы** – любой вариант. Опять-таки, зависит от того, как вы к этой форме пришли.



# VII. ОПРЕДЕЛИТЕ КОЛИЧЕСТВО ПОДХОДОВ И ПОВТОРЕНИЙ

Очень важный параметр. Ведь он напрямую влияет на интенсивность ваших тренировок. Чем больше веса и меньше количество повторений, тем ниже интенсивность тренировок и меньше энергии вы тратите. Обычно я распределяю подходы (с учётом разминки) и повторения так:

- **При наборе массы** – 4 – 6 подходов по 6 – 12 повторений в базовых упражнениях. И 3 - 4 подхода по 10 - 15 повторений в подсобных упражнениях.
- **При увеличении силы** - 4 – 7 подходов по 2 – 6 повторений в базовых упражнениях. И 3 подхода по 8 - 12 повторений в подсобных упражнениях.
- **Похудение** – 3 - 4 подхода по 12 – 20 повторений везде.
- **Рельеф** – 3 – 4 подхода по 12 – 15 повторений везде.
- **Поддержание достигнутой формы** – 3 – 4 подхода. Количество повторений зависит от вашей предыдущей цели.

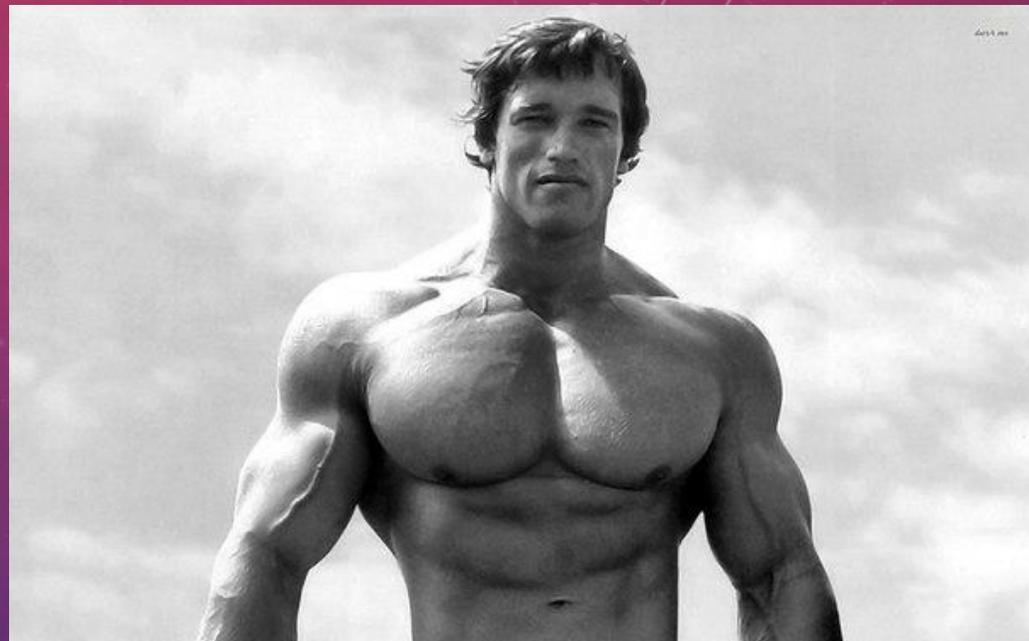


# VIII. СПЛАНИРУЙТЕ ИЗМЕНЕНИЕ ВЕСА СНАРЯДОВ НА ТРЕНИРОВКАХ

Ну и последний этап – определить, как же будут меняться ваши веса и количество повторений от тренировки к тренировке. В случае поддержания формы, рельефа или похудения это не так актуально (хотя тоже имеет значение). А вот если вы хотите увеличивать массу или силу мышц, то это очень важный параметр. И здесь всё, увы, настолько индивидуально и непредсказуемо, что заочно я посоветовать ничего конкретного не могу.



# ВЫВОД



Да, как вы сами убедились, составление тренировочного плана очень непростой процесс с кучей нюансов и различных вариантов.

Если вы потренировались хотя бы несколько месяцев, тоже имеете какое-то представление о том, что вам больше подходит, и что вы хотите сделать со своим телом дальше.

Если же нет, то как раз с эти расчетом, в ваших пакетах предусмотрены 4-8 персональных тренировок, и благодаря им, наши тренера помогут вам разобраться в построении занятий.