

**ТРЕНИРОВКИ ДОМА**

# Почему тренировки дома считаются Неэффективными?

- Отсутствие мотивации
- Сложно себя заставить
- Нет кнута в виде потраченных денег
- Непонятно, с чего начинать
- Мало упражнений и скучно
- Малая гипертрофия мышц
- Отсутствие наглядных результатов

# Домашние тренировки это:

Сильная  
экономия  
времени

Отличный  
формат для  
НОВИЧКОВ

Крайне  
дешевый  
вариант

И очень  
удобный  
вариант

# Ваши инструменты:



Свое тело



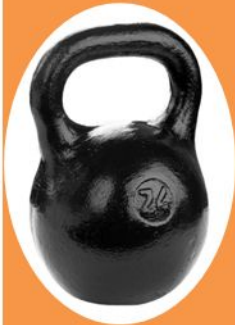
Турник,  
брусья



Сендбег



Эспандеры



Гири



Штанга



Гантели



# Ваши упражнения



# Планирование нагрузки — виды прогрессии

## Увеличение объема

- Повышение веса отягощения
- Повышение КПШ

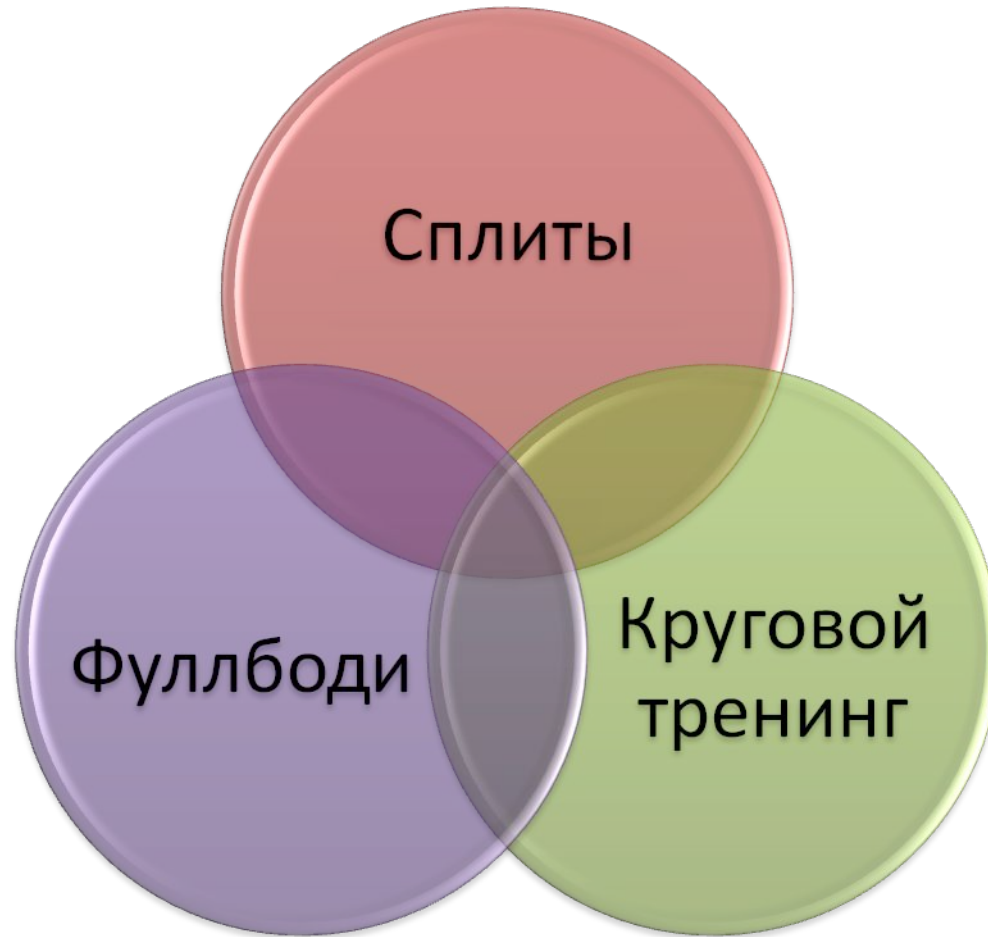
## Увеличение интенсивности

- Ускорение выполнения упражнений
- Уменьшение пауз между упражнениями
- Суперсеты

## Усложнение упражнений

- Прогрессия в зависимости от сложности выполнения упражнения

# Виды тренировочных программ



# Сплиты

- 2-3-4 дневные сплиты
- Смысл: распределение нагрузки на разные дни
  - Понедельник/четверг - ноги
  - Вторник/пятница - грудь
  - Среда - спина



# Круговой тренинг

## Простая программа

- 10 приседаний
- 10 отжиманий
- 10 приседаний
- 5 подтягиваний
- 10 подъемов на стул на каждую ногу

## Сложная программа

- 20 приседаний
- 15 отжиманий
- 10 подтягиваний
- 10 прыжков
- 10 подъемов ног к голове

# Фуллбоди



# Прогрессия

## 1. Увеличивать количество кругов

- Не более чем на 1 круг в день

## 2. Увеличивать количество повторений

- Не более чем на 10% за одну тренировку, но не менее чем на 1 повторение

## 3. Увеличивать сложность упражнений

- Приседания
- Сплит-приседы
- Выпрыгивания
- Тяга Кинга
- Приседания на 1 ноге

# Планирование нагрузки

## Базовый тренинг

- Можно каждый день, минимум 1 день в неделю выходной

## Плиометрика

- Не чаще чем через 1 день

## Силовой тренинг

- 3-5 раз в неделю

# 4 принципа эффективных домашних тренировок



# Ошибка №1

НЕТ СТАТИСТИКИ

# Ошибка №2

НЕТ ПРОГРЕССА

# Ошибка №3

НЕТ  
ПЛАНИРОВАНИЯ



# Что делаю я :

## Ведение статистики

- Тоннаж
- КПШ
- Интенсивность
- Сложность упражнений

## Постановка целей

- Объемы
- Тоннаж

## Постоянный прогресс

- Тоннаж
- КПШ
- Интенсивность
- Сложность упражнений

# План, чтобы все исправить:

- Начать вести статистику
- Поставить себе цели (месяц, три, год)
- Пересмотреть тренировочную программу