

# Программа тренировок для похудения. [Часть 2: практика устройства]

Гуд дей!

Мальчишки и девчонки, а также их родители, прочитайте заметку и сбросить вес не хотите ли? А поможет Вам в этом программа тренировок для похудения. В содержательной части мы познакомимся с двумя условиями стройности и разберем конкретные схемные решения для “м” и “жо” читательской аудитории.

*Программа тренировок для похудения. Часть 2*



Итак, занимайте свои места в зрительном зале, мы начинаем.

## Программа тренировок для похудения. Какая она?

Как можно понять из названия заметки, мы уже имеем дело со второй частью. В первой мы разбирали все теоретические аспекты похудения, и посему настоятельно рекомендую изучить данное творение [\[Программа тренировок для похудения. Часть 1\]](#). Мы же идем далее, ибо одной теорией сыт не будешь, т.е. с неё не станешь стройняшкой или кипарисом, а вот практика (программы тренировок для похудения) позволит это сделать на раз-два.

Однако начнем мы с литья воды, причем холодной :).

Те из Вас, кто ходит в зал уже достаточно давно, знают, что весна это самое горячее время для фитнес-клубов или, как они его сами часто называют, сезон стрижки бабла. Пополнение в основном приходится на женскую часть населения. Одни из них записываются на групповые попрыгушки, другие начинают усиленно педальить – зависать на кардио тренажерах и велосипедах, третьи - прибегают к услугам персонального тренера, ставя перед ним вполне конкретную задачу: минус

“Х” кг за 2 месяца. Да, не будем забывать про категорию “молодая мамочка”, которая часто не имеет возможности (из-за ребенка) записаться на фитнес и вынуждена заниматься собой дома (не редко поздним вечером, когда все семейство накормлено, намыто, отутюжено и уложено на боковую). В общем, весна всех накрывает по-своему, однако цель ее накрывания одна – похудение, улучшение качества фигуры, тонус и легкий рельеф мышц.

Смотря на календарь, а сегодня он показывает 24 марта, и это только начальный этап в прибытии новичков, стоит понимать, что за 2-3 месяца добиться визуально-заметных (не только Вам) изменений в телосложении сможет только специальная программа тренировок. Под специальной имеется ввиду следующее:

- подходящая как для мужчин, так и для женщин;
- простая по своей структуре;
- с минимальным набором инструментов (без использования тренажеров);
- позволяющая добиться первых ощутимых результатов в относительно короткие сроки.

Обычно же людям, желающим похудеть, втюхивают стандартные схемы с базовыми упражнениями и классической сетно-повторной структурой, т.е. например, 3 подхода по 10 повторений. Так вот, граждане худеющие, запомните: на таких программах Вы быстро не уедете. Более того, нередко случаются случаи, когда они приведут Вас к совершенной противоположной цели - массонабору. Поэтому внимательно изучите предложенные далее по тексту программы и незамедлительно приступайте к их практической реализации.

Однако, прежде чем переходить к сути, позволим себе еще одно небольшое, но очень важное лирическое отступление, касающееся излагаемой ниже информации, и звучит оно так...

#### **Примечание:**

Для лучшего усвоения материала все дальнейшее повествование будет разбито на подглавы.

### **Работают ли предлагаемые ПТ, и на сколько я с них похудею?**

Может быть, для кого-то следующая информация станет шоком, но рассмотренные сегодня нами программы тренировок – не рабочие :(, т.е. Вы не похудеете с них и на 2-3 кг, если не будут выполняться следующие “стройные” условия:

1. у атлета отрегулировано питание (он четко знает, что, когда и почему ему надо есть) и имеется понимание о необходимом соотношении БЖУ на 1 кг целевого/желаемого веса;
2. имеется понимание пред/посттренировочных приемов пищи.

Только при соблюдении данных условий возможен сколько-нибудь значимый сброс веса. В противном случае никакая, даже самая раскрученная ПТ для похудения, не сдвинет стрелку весов влево.

**Вывод:** прежде, чем искать в интернете или просить тренера в зале составить программу тренировок для похудения, дайте себе ответы на вышеуказанные вопросы. Ну, а чтобы было проще и понятней, далее по тексту мы разберем оба пункта.

### **№1. “Регулятор” питания**

Обычно люди, желающие похудеть, “зацикливаются” на поиске ПТ, однако вес уходит за счет дефицита калорий, и поэтому первым делом нужно создать таковой. Дефицит – это когда в организме имеется недостаток энергии, т.е. “бак горючего” заполнен процентов на 80-90%.

Последнее вовсе не означает, что Вы должны быть постоянно голодными, просто Вы должны расходовать энергии больше, чем потребляете из пищи.

В этом ключе атлету нужно знать, сколько ккал он тратит за тренировку и сколько ккал приходит к нему из пищи. Такие данные можно получить с помощью специальных фитнес-гаджетов или, например, считывая данные после бега с кардио-тренажера.

Что касается питания, то подсчет калорий Вы можете вести самостоятельно на основании состава продукта или использовать специальные сайты, [калькуляторы подсчета калорийности рациона](#).

Для лучшего понимания давайте поясним сказанное на примере.

Итак, исходные данные:

- девушка, рост **160** см, вес текущий **58** кг;
- цели – желаемый вес **53** кг;
- проведена кардио-сессия на **60** минут на тренажере эллипсоид. Количество израсходованных калорий (из расчета **6** ккал на каждый кг веса за **30** минут) =  $[58 \times 60] / 6 = 580$  ккал.

Таким образом, потратив за час физической активности **580** ккал, Вы должны провести последующий прием (или приемы, т.е. разбить на две части) пищи на **450-500** ккал. Условно это может быть **200** гр тунца (в собственном соку без масла, жирность до **10** гр на **100** гр, **120** ккал) + **100** гр брокколи (**34** ккал). Итого первый прием пищи составляет **274** ккал. Второй прием – **100** гр тунца + **200** гр брокколи. Итого второй прием составляет **188** ккал. Итого мы имеем **462**.

Итог: Вы потратили **590** ккал, а загрузились на **462** ккал, таким образом создали дефицит в **128** ккал.

Также важным моментом в похудении является понимание нужного количества БЖУ на **1** кг желаемого веса. Что касается конкретных цифр, то они условны, и нижний порог их может быть таким:

- БЖУ для мужчины эндоморф = **2/0,4/3** гр. Если Ваш текущий вес **90**, а желаемый **80**, то БЖУ будут такими: **160**гр белков, **32**гр жиров, **240**гр углеводов;
- БЖУ для женщины груша/эндоморф = **1,6/0,5/2** гр; Если Ваш текущий вес **60**, а желаемый **50**, то БЖУ будут такими: **80**гр белков, **25**гр жиров, **100**гр углеводов.

## №2. Приемы до и после тренировки

Основной “затык” худеющих - приемы пищи до и после тренировки. Обычно занятия все проводят хорошо и чувствуют себя после как выжатый лимон, но вот питание до/после хромает. До, если Вы офисный работник, это обычно ничего, либо скорый на руку перекус. А после люди обычно батоняться по полной. Однако стоит понимать, что два самых главных приема это пред/посттренировочные, и их нужно стараться проводить на высоком идейном уровне, т.е. давать себе необходимые правильные нутриенты.

Что касается конкретных приемов, то они, при условии, что тренировка начинается в **19-00**, могут быть следующими (актуально для мужчин/женщин):

- до тренировки (за **60-90** минут): углеводы (например, гречка) + белок (например, курица). Соотношение – белка больше, углеводов меньше (**2** к **1**), например **200** гр против **100**гр; [домашний протеиновый коктейль](#) с присутствием сложных углеводов (овсянки);

- после тренировки (через **15-20** минут): белок (например, белковый омлет = **3** белка +**1** желток) + клетчатка/овощи (например, **100**гр стручковой фасоли); протеиновый коктейль (сывороточный белок); бутерброды = казеиновый белок (например, творог до **5%** жирности) + **2** кусочка черного хлеба + зелень.

Как только к атлету приходит понимание значений всех указанных параметров, ему имеет смысл заняться поиском программы тренировок для похудения. И далее по тексту мы разберем такие схемные решения и начнем с...

### Программа тренировок для похудения №1. “Хочу стать стройняшкой!”. Женская схема



Текущая ПТ имеет своей основной целью снижение веса тела (жировой массы), тонус мышц и корректировку основных проблемных зон фигуры. Ее особенностью является проработка мышц всего тела и высокая интенсивность, благодаря завязыванию упражнений в двусеты.

Параметры тренировки:

- аудитория – девушки/женщины с лишним весом до **10** кг без проблем со здоровьем (давление, колени, спина/грыжи);
- время работы по программе/количество недель – **10**;
- количество занятий в неделю — **2** (по мере прогресса можно добавить +1 день);
- интенсивность — высокая;
- время отдыха между подходами двусета/отдельными упражнениями — нет/**30** секунд;
- время отдыха между кругами – **60** секунд;
- количество кругов – **3** (по мере прогресса можно добавить +2, итого **5**);
- количество повторений — интуитивное (в среднем от **20** до **30** раз);
- время выполнения одного упражнения - **45** секунд;
- эталонное время одного круга – **9-10** минут;
- вес отягощений подбирается интуитивно, исходя из конкретного упражнения и времени его выполнения - **45** секунд (от **20** до **30** повторений);
- кардио — эллипсоид после тренировки (по прошествии **10-15** минут) до **30** минут;

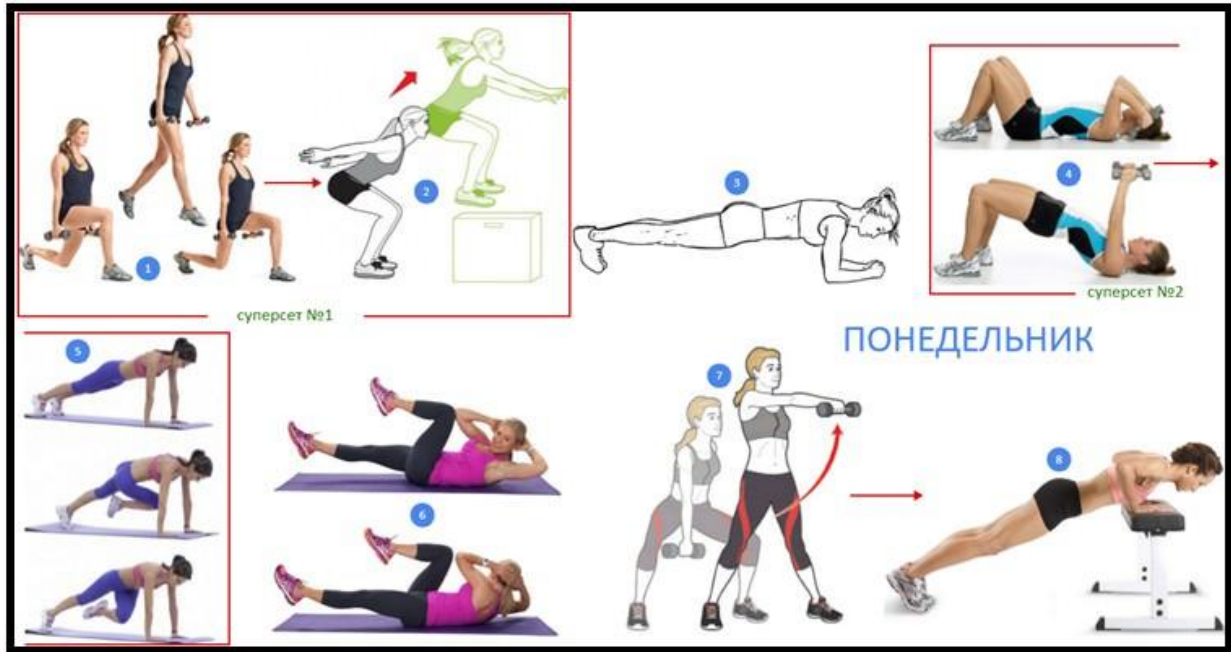
- перед тренировкой за **15** минут принимать напиток: вода (**150** мл)+сок лимона (**1/2**)+имбирь молотый (**0,5** ч.л.).

Табличный excel-вариант ПТ представляет собой следующую картину (кликабельно).

Группа мышц:	ДЕНЬ НЕДЕЛИ - ПОНЕДЕЛЬНИК	КОЛИЧЕСТВО КРУГОВ	ОТДЫХ М/У УПРАЖНЕНИЯМИ	ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ 1-го
ВСЕ ТЕЛО	Суперсет:	три	нет/30 секунд	45 секунд
	1. Выпады с прыжком со сменой ног			
	2. Запрыгивание на скамью/стул			
	3. Упражнение планка			
	Суперсет:			
	4. Ягодичный мостик с разгибанием рук вверх с гантелями			
	5. Перекрестные шаги из упора лежа на выпянутых руках			
	6. Упражнение велосипед			
	7. Приседания с подъемом руки с гантелью перед собой (для 2-х рук)			
8. Отжимания от скамьи				
Эталонное затраченное время (на 1 круг):	9-10 мин			
Ваше затраченное время (на 1 круг), мин:	X/			
После тренировки	* Аэробная активность - эллипсоид начиная с 10 минут до 30 минут			
<b>ПЯТНИЦА</b>				
ВСЕ ТЕЛО	Суперсет:	два-три	10-15 секунд	45 секунд
	1. Отжимания + тяга назад с гантелями из положения упор лежа			
	2. Приседания + выпрыгивания вверх			
	3. Ножницы ногами из положения планки стоя на выпянутых руках			
	Суперсет:			
	4. Заход на скамью с гантелями			
	5. Перепрыгивание через скамью/стул с упором руками о нее			
	6. Скрестные ножницы ногами лежа на спине			
	7. Тяга 2-х гантель к поясу стоя в наклоне			
8. Обратные отжимания от скамьи ноги на полу				
Эталонное затраченное время (на 1 круг):	9-10 мин			
Ваше затраченное время (на 1 круг), мин:	X/			
После тренировки	* Аэробная активность - эллипсоид начиная с 10 минут до 30 минут			
<b>Примечание:</b>	упражнения выполняются суперсетом без отдыха			
	упражнения выполняются отдельно, отдых м/у 30 секунд			

[\*\*Скачать программу тренировок №1 для похудения>>\*\*](#)

В наглядном виде имеем следующее.



Программа тренировок для похудения для женщин



Теперь разберем...

## Программа тренировок для похудения №2. “Стройный, как кипарис!”. Мужская схема



Текущая ПТ имеет своей основной целью снижение веса тела (жировой массы) и развитие ОФП. Ее особенностью является проработка мышц всего тела и высокая интенсивность, при которой упражнения выполняются друг за другом с минимальным отдыхом.

Параметры тренировки:

- аудитория – парни/мужчины с лишним весом до **15 кг** (талией до **90 см**) без проблем со здоровьем (давление, колени, спина/грыжи);
- время работы по программе/количество недель – **10**;
- количество занятий в неделю — **3**;
- интенсивность — высокая;
- время отдыха между упражнениями/кругами — **15 секунд/60 секунд**;
- количество кругов – **3** (по мере прогресса можно добавить **+2**, итого **5**);
- количество повторений — интуитивное (в среднем от **20** до **30** раз);
- время выполнения **1-го** упражнения - **45 секунд**;
- эталонное время одного круга – **8-10 минут**;
- вес отягощений подбирается интуитивно, исходя из конкретного упражнения и времени его выполнения **45 секунд** (от **20** до **30** повторений);
- кардио — скакалка после тренировки (по прошествии **10-15 минут**) до **20 минут**;
- перед тренировкой за **15 минут** принимать напиток: вода (**150 мл**)+сок лимона (**1/2**)+имбирь молотый (**0,5 ч.л.**).

Табличный excel-вариант ПТ представляет собой следующую картину (кликабельно).

Группа мышц:	ДЕНЬ НЕДЕЛИ - ПОНЕДЕЛЬНИК/ПЯТНИЦА	КОЛИЧЕСТВО КРУГОВ	ОТДЫХ М/У УПРАЖНЕНИЯМИ	ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ 1-го
ВСЕ ТЕЛО	1. Приседания у стены	три	10-15 секунд	45 секунд
	2. Выпады с гантелями на месте			
	3. Тяга гантели с упором о скамью для 2-х рук			
	4. Приседания с гантелями			
	5. Жим гантелей лежа			
	6. Разведение рук с гантелями			
	7. Прокат ролика			
	8. Складной нож			
Эталонное затраченное время (на 1 круг):	8-10 мин			
Ваше затраченное время (на 1 круг), мин:	X/			
После тренировки	*Аэробная активность - скакалка, начиная с 10 минут			
<b>СРЕДА</b>				
ВСЕ ТЕЛО	1. Тяга штанги в наклоне к поясу	три	10-15 секунд	45 секунд
	2. Обратная гиперэкстензия			
	3. Рзгибание 2-х рук с гантелью за головой			
	4. Поочередные подъемы гантелей на бицепс			
	5. Жим штанги с груди вверх			
	6. Бурпи			
	7. Заход на скамью с гантелями			
	8. Перепрыгивание через скамью/студ с упором руками о нее			
Эталонное затраченное время (на 1 круг):	8-10 мин			
Ваше затраченное время (на 1 круг), мин:	X/			
После тренировки	*Аэробная активность - скакалка, начиная с 10 минут			

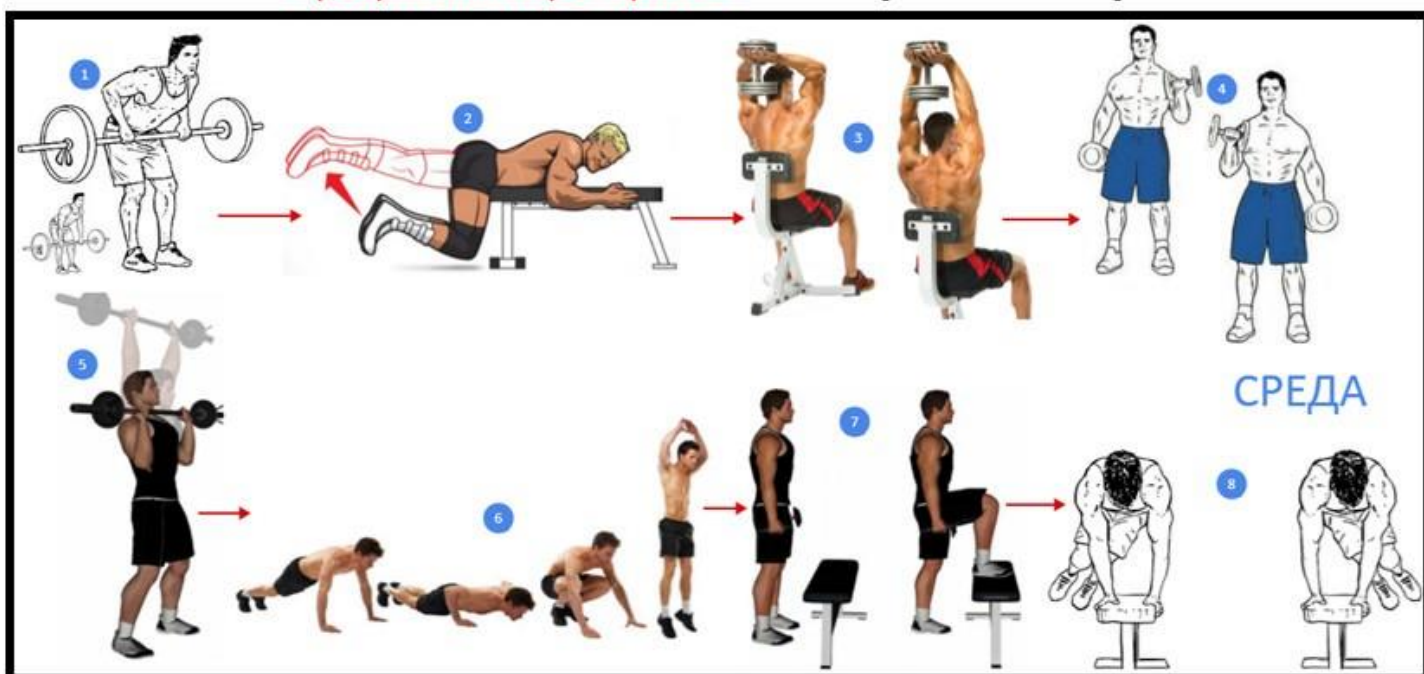
[Скачать программу тренировок №2 для похудения](#)>>

В наглядном виде имеем следующее.





*Программа тренировок для похудения для мужчин*



Как ни странно, но это всё :). А что Вы еще хотели? Устройнителные схемы теперь у Вас на руках, осталось дело за малым - заниматься по ним. Уверен, вы справитесь с этим без меня. Ведь так?

## Послесловие

Ну вот, закрома проекта [Азбука Бодибилдинга](#) пополнились новыми программными решениями. Теперь Вы знаете, как набрать мышечную массу и как похудеть. Если еще имеются хотелки стать сильнее и выносливей, то и их мы удовлетворим в самое ближайшее время. А пока время прощаться. До связи, мои стройняшки!