

Программа тренировок для набора мышечной массы. [Часть 2: практика массонабора]

Мое почтение, дамы и господа!

Сегодня на пятничной повестке дня - массонаборные вопросы. А точнее - мы разберем конкретные программы тренировок для набора мышечной массы. Все, что Вам останется сделать *ежечь* после прочтения - распечатать наиболее подходящую и заняться воплощением оной на практике.

ПТ для набора мышечной массы. Часть 2



Итак, задачи поставлены, давайте займемся их реализацией.

Программа тренировок для набора мышечной массы. Как она выглядит?

Если Вы помните (а Вы ведь помните, да? :), то весну на проекте АБ мы решили отметить программным циклом заметок, и в первом посте мы рассказали о теоретической стороне массонабора, поэтому не проходите мимо сего творения, а засвидетельствуйте ему свое почтение. Изучили? Хорошо, тогда идем дальше, и сегодня займемся чистой практикой - не будет никаких прелюдий, а только **100%** конкретика и готовые ПТ. Однако, прежде чем переходить к сутевой части, позволим себе небольшое, но очень важное лирическое отступление (подчеркиваю, это не прелюдия :), 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 сколько я с них наберу?

Может быть, для кого-то следующее станет шоком, но рассмотренные сегодня нами программы тренировок – не рабочие :(, т.е. Вы не наберете с них даже и **2-3** кг, если не будут исполняться следующие начальные массонаборные условия:

1. у атлета отрегулировано питание - т.е. он четко знает, что, когда и почему ему надо есть;
2. имеется четкое понимание о необходимом соотношении БЖУ на **1** кг целевого/желаемого веса;
3. имеется четкое понимание о жидких приемах пищи, коктейлях и закрытии углеводно-белкового окна после тренировки.

Только при соблюдении данных условий возможен сколько-нибудь значимый прирост в массе. В противном случае никакая, даже самая раскрученная ПТ для набора, не сдвинет Ваш вес с мертвой точки.

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

№1. “Регулятор” питания

Обычно те люди, кто хотят поднабрать, назовем их условно массовики-затейники, “зацикливаются” на поиске ПТ, однако вес прирастает за счет профицита калорий, и поэтому первым делом нужно создать таковой. Профицит – это когда в организме имеется избыточная энергия, поступающая из пищи, которая находится в “свободном состоянии” и может включиться в анаболический процесс. Что касается конкретных цифр, то они условны, и могут быть такими:

- суточный профицит для эктоморфа/худощавый тип мужчины = **500** ккал;
- суточный профицит для эктоморфа/худощавый тип женщины = **250** ккал;
- суточный профицит для мезоморфа мужчины = **250-300** ккал;
- суточный профицит для мезоморфа (песочные часы) женщины = **150-200** ккал.

Профицит создается загрузкой большего количества энергии в свой организм, т.е. атлет либо к каждому из своих приемов добавляет условно “+1 столовую ложку” или формирует еще +1 прием пищи в сутки. В итоге вместо **4-5** получает **5-6** приемов пищи. Что есть и через какие промежутки времени – это вопросы, на которые должны быть четкие однозначные ответы.

№2. БЖУ

Массонаборный рацион атлета должен быть выверен по белкам, жирам и углеводам, т.е. Вы должны знать, сколько базовых нутриентов приходится на **1** кг Вашего желаемого веса. Что касается конкретных цифр, то они условны, и могут быть такими:

- БЖУ для эктоморфа/худощавый тип мужчины = **2,7-3/0,7-0,8/4-4,5** гр. Если Ваш текущий вес **65**, а желаемый **75**, то БЖУ будут такими: **202-225**гр белков, **52,5-60** гр жиров, **300-340** гр углеводов;
- БЖУ для эктоморфа/худощавый тип женщины = **2-2,2/0,5-0,6/3-3,2** гр;
- БЖУ для мезоморфа мужчины = **2,5-2,7/0,5/3-3,5** гр;
- БЖУ для мезоморфа (песочные часы) женщины = **1,7-2/0,4-0,5/2,2-2,5** гр.

Примечание:

При составлении плана питания конечные цифры должны отражать: белок – вес приготовленного продукта, углеводы – сухой вес.

№3. Доппаёк

Атлет на массе должен четко понимать, какой прием пищи он может себе позволить до/после тренировки. Наиболее распространенные схемы при условии окончания тренировки до **20-00**:

- жидкий прием до/после тренировки для эктоморфа (с узкой талией, например рост **180**, талия **72**): гейнер (в т.ч. домашний);
- жидкий прием до/после тренировки для эктоморфа (с увеличенной талией, например, рост **180**, талия **82**): до – гейнер, после – домашний протеиновый коктейль с пониженным содержанием быстрых углеводов;
- жидкий прием до/после тренировки для мезоморфа (песочные часы): до – домашний протеиновый коктейль, после – чистый сывороточный протеин.

Как только к атлету приходит понимание значений всех **3-х** указанных параметров (а обычно оно приходит со временем благодаря пробному методу), ему имеет смысл заняться поиском программы тренировок для набора мышечной массы. И далее по тексту мы разберем такие схемные решения и начнем с...

Программа тренировок для набора мышечной массы №1. “Суровый массонабор за 6 недель”. Мужская схема



Текущая ПТ имеет своей основной целью быстрый набор мышечной массы за срок от **6** недель. Ее особенностью является чередование тяжелых тренировок с объемными и, таким образом, задействование **2-х** видов гипертрофии мышц: миофибриллярной и саркоплазматической. Комбинация обоих типов тренировок является краеугольным камнем массонабора.

Параметры тренировки:

- аудитория – атлеты со стажем от **1-1,5** лет
- время работы по программе/количество недель – **6**, затем отдых одна неделя и повторение цикла (по необходимости);
- количество занятий в неделю — **2** для верхней и **2** для нижней частей тела (итого **4** раза за неделю с чередованием верха и низа по дням);
- недели **1, 3 и 5** - миофибриллярный тренинг: рабочий вес – **80%** от разового максимума (RPM); время отдыха м/у подходами/упражнениями – **2** минуты; количество подходов/повторений – **5x5** (после **5** подхода отдых **15** секунд и повторения до отказа);

- недели **2, 4 и 6** – саркоплазматический тренинг: количество подходов/повторений – **4x12/10/10/8** (увеличивается вес снаряда, но уменьшаются повторения) + **2** дропсета в последнем подходе каждого упражнения при снижении веса на **25%**; время отдыха м/у подходами/упражнениями – **60** секунд;
- ПТ начинается с общей разминки на **5-7** минут;

Табличный excel-вариант ПТ представляет собой следующую картину.

Недели:	Группа мышц:	ДЕНЬ НЕДЕЛИ - ПОНЕДЕЛЬНИК/ВТОРНИК/ЧЕТВЕРГ/ПЯТНИЦА	КОЛИЧЕСТВО ПОДХОДОВ/ПОВТОРЕНИЙ	ПРИМЕЧАНИЕ*
1, 3, 5	ВЕРХ	1. Жим штанги лежа	5x5	в последнем подходе каждого упражнения (после отдыха 15 секунд) выполняется завершающий отказной сет
		2. Армейский жим стоя	5x5	
		3. Тяга штанги стоя в наклоне	5x5	
	НИЗ	1. Становая тяга	5x5	
		2. Жим ногами	5x5	
		3. Румынская тяга со штангой	5x5	
ДЕНЬ НЕДЕЛИ - ПОНЕДЕЛЬНИК/ВТОРНИК/СРЕДА/ЧЕТВЕРГ/ПЯТНИЦА				
2, 4, 6	ГРУДЬ	1. Жим гантелей под углом вверх	4x12/10/10/8	в последнем подходе каждого упражнения, после достижения первого отказа, снизьте вес на 25% и продолжайте работать до полного отказа, выполнив 2 дроп-сета
		2. Отжимания на брусьях	4x12/10/10/8	
		3. Жим гантелей под углом вниз	4x12/10/10/8	
		4. Разведение рук с гантелями лежа горизонтально	4x12/10/10/8	
		5. Пуловер с гантелью лежа поперек скамьи	4x12/10/10/8	
	СПИНА	1. Тяга Т-грифа стоя	4x12/10/10/8	
		2. Тяга гантели одной рукой с упором о скамью	4x12/10/10/8	
		3. Тяга верхнего блока к груди	4x12/10/10/8	
		4. Тяга нижнего блока к поясу	4x12/10/10/8	
		5. Гиперэкстензия с весом	4x12/10/10/8	
	НОГИ	1. Выпады с гантелями на месте	4x12/10/10/8	
		2. Фронтальные приседания в Смита	4x12/10/10/8	
		3. Доброе утро со штангой на плечах	4x12/10/10/8	
		4. Ягодичный мостик с блином на животе	4x12/10/10/8	
		5. Подъемы на носки стоя в тренажере Смита	4x12/10/10/8	
ПЛЕЧИ	1. Жим гантелей вехи сидя на скамье	4x12/10/10/8		
	2. Раведение гантелей стоя в наклоне	4x12/10/10/8		
	3. Подъем гантелей перед собой	4x12/10/10/8		
	4. Обратные разведение рук в тренажере бабочка	4x12/10/10/8		
РУКИ	1. Подъем гантелей на бицепс сидя на скамье под углом вверх	4x12/10/10/8		
	2. Жим лежа узким хватом	4x12/10/10/8		
	3. Обратные отжимания с весом м/у скамьями	4x12/10/10/8		
	4. Подъемы гантели хватом молот	4x12/10/10/8		

[Скачать программу тренировок №1 для набора мышечной массы>>](#)

Т.к. программа нестандартная, посему, чтобы у Вас не возникало вопросов, мы разберем ее параметры на конкретном примере. Итак, основные моменты следующие...

№1. Какой вес брать? Что такое 1 RPM?

В таблице в пункте “примечание” по ссылке выше, приведена схема определения максимального разового повторения, исходя из которой можно вычислить требуемый вес снаряда в кг.

Например, Вы мужчина и жмете лежа **100** кг на **5** раз, что соответствует **87%** от **1 RPM**, **100%** (разовый максимум) будет **115** кг. ПТ **1, 3 и 5** недель предполагает работу с весом **80%** от **1 RPM**, т.е. **92** кг. Недели **2, 4 и 6** предполагают работу с весом по принципу пирамида - уменьшение количества повторений и увеличение веса снаряда. Таким образом, для нашего случая ряд отягощения будет следующим: **12 (65%) = 75** кг, **10 (75%) = 86** и **8 (80%) = 92**.

Примечание:

Данная ПТ предполагает обкатку веса отягощений, т.е. необходимо совершенно точно определить для себя весовой ряд для каждой недели и каждого упражнения. Только после таких подготовительных работ можно приступать к **6-недельному** циклу.

№2. Расшифровка схема работы ПТ на основании ее параметров

Сейчас мы живым текстом разберем, как заниматься по предложенной **6-недельной** программе.

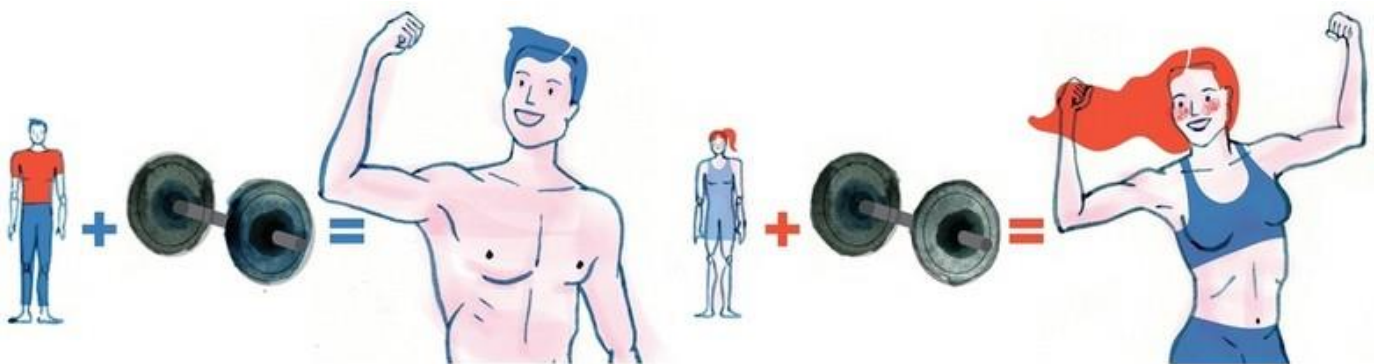
- **1, 3 и 5** – силовой тренинг. Вы проводите четыре тренировки в неделю по такой схеме: понедельник/четверг - верх тела, вторник/пятница – низ. Тренировочный объем:

три упражнения в пяти подходах на **5** повторений. В последнем подходе каждого упражнения (после отдыха **15** секунд) выполняется завершающий отказной сет. Т.е. Вы провели **4-ый** подход жима и лежите под штангой, отдыхая **15** секунд, и затем проводите (можете с подстраховкой или в тренажера Смита) отказной подход. Сигналом к добавлению веса будет служить увеличение количества повторений с **5** до **7** в каждом сете;

- **2, 4 и 6** недели – объемные, с атакой одной мышечной группы в день. Таким образом, с понедельника по пятницу Вы прорабатываете все основные мышечные группы: грудь, спину, ноги, плечи и руки. Тренировочный объем: **4-5** упражнений в **4-х** подходах по принципу пирамиды (уменьшение повторений + увеличение веса) на **12, 10, 10, 8**. В последнем подходе каждого упражнения после достижения первичного отказа вес снижается на **25%** и продолжается работа до отказа (**2** дроп-сета).

Следуйте данной ПТ (актуальна больше для мужчин) на протяжении **6** недель, и Вы станете обладателем внушительной массы.

Программа тренировок для набора мышечной массы №2. “Новичок-массовичок!”



Текущая ПТ имеет своей основной целью общий набор веса тела и предназначена для новичков худощавого телосложения, которые хотят стать больше и массивней.

Если первая ПТ достаточно мудреная и с ней нужно заморачиваться, то представленная ниже - полная ей противоположность. Она проста по своей структуре и доступна каждому.

Параметры тренировки:

- аудитория – худые новички (в т.ч. девушки) без проблем со здоровьем;
- время работы по программе/количество недель – **10**;
- количество занятий в неделю — **3**;
- интенсивность — умеренная/обычная;
- время отдыха м/у подходами/упражнениями — **40-45/60** секунд;
- количество подходов/повторений — заданное;
- кардио — кручение педалей (ПН/СР) сразу после тренировки до **20** минут;
- каждая новая неделя подразумевает любое (даже самое минимальное) увеличение веса отягощения (колонка «динамика веса снаряда»). Изначально вес снаряда подбирается исходя из данной заметки;
- растяжение мышц после каждого подхода упражнения.

Табличный excel-вариант ПТ представляет собой следующую картину.

Группа мышц:	ДЕНЬ НЕДЕЛИ - ПОНЕДЕЛЬНИК	КОЛИЧЕСТВО ПОДХОДОВ/ПОВТОРЕНИЙ	ДИНАМИКА ВЕСА СНАРЯДА, КГ
ВСЕ ТЕЛО	1. Подтягивания на турнике/гравитроне широкий хват	3x10	X/
	2. Тяга штанги в наклоне обратный хват	3x10	X/
	3. Жим гантелей лежа на горизонтальной скамье	3x10	X/
	4. Пуловер с гантелью лежа поперек скамьи	3x10	X/
	5. Жим гантелей вверх сидя на скамье	3x10	X/
	6. Отжимания на брусьях для трицепсов	3x10	X/
	7. Выпады с гантелями стоя на месте	3x10	14/
	8. Приседания с гантелями каждая в руках	3x10	14/

ДЕНЬ НЕДЕЛИ - СРЕДА

ВЕРХ	1. Тяга гантели в наклоне с упором о скамью	3x10	X/
	2. Тяга Т-грифа	3x10	X/
	3. Жим штанги лежа в Смита под углом вниз	3x10	X/
	4. Разведение рук с гантелями лежа на гориз. скамье	3x10	X/
	5. Разведение рук с гантелями стоя в наклоне	3x10	X/
	6. Шраги со штангой стоя	3x10	X/
	7. Обратные отжимания м/у лавками с блином 10 кг	3x10	10/
	8. Подъем штанги EZ-гриф на бицепс широким хватом	3x10	X/

ДЕНЬ НЕДЕЛИ - ПЯТНИЦА

НИЗ+ПРЕСС	1. Жим ногами стандартная постановка на платформе	3x15	X/
	2. Фронтальные приседания в Смита	3x15	X/
	3. Разгибания ног сидя в тренажере	3x15	X/
	4. Упражнение доброе утро	3x15	X/
	5. Румынская тяга с гантелями	3x15	X/
	6. Подъемы на носки стоя с гантелями в руках	3x15	X/
	7. Планка на пресс	3x60 сек	
	8. Подъемы ног в висе на турнике/шведской стенке	3x15	

[Скачать программу тренировок №2 для набора мышечной массы>>](#)

Вот такие две совершенно разные, но направленные на одну цель – увеличение мышечной массы и веса тела, программы тренировок. Выбирайте наиболее близкую Вашему стажу и зальному распорядку и “давите на массу”!

Послесловие

Теория и практика массонабора разобраны. Теперь у Вас на руках есть готовые программы тренировок для набора мышечной массы, остается только дойти до зала и взять в руки нужные железяки :). Как, справитесь?

На сим все, до скорых встреч в нашем программном цикле!