Как составить себе эффективную программу тренировок?

Мини-гайд по программам



Роман Майка, @roman.lifting
Konstruktor.

Наберитесь терпения

Что мы хотим получить от тренировок?

У всех будут немного разные цели, но по сути почти все они укладываются в две категории: **внешний вид и здоровье / самочувствие и энергия.**

Из хороших новостей: в случае силовых тренировок эти две вещи идут рука об руку. Поэтому дальше речь пойдёт о программе для людей, которые хотят выглядеть ОЧЕНЬ ХОРОШО, не тратя на это много времени и сил, и параллельно становиться здоровее.

Из исследований мы знаем, что resistance training, то есть силовые тренировки, дают нам сразу несколько важных вещей для здоровья:

— большую продолжительность жизни и лучшее качество жизни, в том числе большую продолжительность именно здоровых лет — тех лет, где вы остаётесь функциональны, активны и самостоятельны;

— здоровье костей и других соединительных тканей;

— плюсы для кардио здоровья и сердечно-сосудистой системы;

— улучшенное ментальное состояние и меньший риск развития депрессии, тревожности и других похожих состояний.

Каким главным критериям должна соответствовать программа?

Первое — **consistency**, то есть постоянство.
Когда вы составите программу, посмотрите на неё и задайте себе вопрос: а готов ли я по ней заниматься в ближайший год-два? Если ответ «нет», то программу нужно переделывать. Лучшая программа — это та, которая с вами надолго. В идеале - навсегда? (с небольшими изменениями, конечно).

Второе — **гибкость.**
Никакое постоянство невозможно без гибкости программы. Чем более гибким будет ваш план, тем лучше. Будьте гибки в том, чтобы сокращать себе тренировку, менять упражнение, когда нет опций, тренироваться вообще без инвентаря и заниматься в поездках.

Как это сделать?

Часть 1. Количество подходов в неделю

Определите и спросите себя честно: сколько **дней в неделю** вы реально можете тренироваться, не пропуская?

Это может быть два раза в неделю, может быть пять. Но нет смысла делать себе программу на **четыре тренировки в неделю**, если по факту вы будете ходить один-два раза, иногда три, а в какие-то недели четыре (может быть).

Это должна быть программа на то количество дней в неделю, которое вы можете **объективно посещать** на текущем этапе вашей жизни (никогда не поздно поменять потом).



Пример посещаемости: одни и те же шесть недель для обоих планов.

Часть 2. Выбор упражнений

Если вы планируете тренироваться **два-три раза в неделю**, я бы сделал акцент на многосуставные движения.

Это *горизонтальные тяги, вертикальные тяги, горизонтальные жимовые движения, вертикальные жимовые движения, вариации приседаний — squat pattern movements — и вариации hip hinge.*

В зависимости от количества тренировочных дней выберите 1–3 упражнения для **каждого движения.**

Если в программе остаётся место, можно добавить односуставные движения. Я бы исходил из того, что в одном тренировочном дне обычно будет **3–4 упражнения.**

Односуставные движения — это упражнения, где движение происходит в основном в одном суставе (шок). Например: сгибания на бицепс, разгибания на трицепс, разгибания ног, отведения плеча и так далее.
Не бойтесь выбирать **разные упражнения** и ротировать их. И помните: у нас нет обязательных упражнений. Если вам что-то не нравится — замените.

Pull

Горизонтальные тяги

Barbell Row
Single Arm Dumbbell Row
Dumbbell Rows
Seated Cable Row
Machine Rows

Вертикальные тяги

Assisted Pullups
Pullups
Pulldowns
Cable Pullover

Бицепс

Preacher Curls
Hammer Curls
EZ Barbell Curls
Incline Dumbbell Curls
Dumbbell Biceps Curls
Preacher Machine Curls
Cable Biceps Curls
Alternated Dumbbell Curls

Push

Вертикальные пуш

Dumbbell Press
Barbell Overhead Press
Machine Overhead Press

Горизонтальные пуш

Pushups
Kneeling pushups
DB Chest Press
BB Chest Press

Трицепс

Dips Machine
Inverted Skullcrushers
Dumbbell Skullcrushers
Cable Overhead Triceps Extension
Dumbbell Overhead Triceps Extension
Barbell Overhead Triceps Extension
Barbell Skullcrushers
Triceps Pushdowns

Legs

Squat Pattern

Front Bar Squats
Hack Squat
Leg Press
High Bar Squat
Feet Forward Smith Machine Squats
Goblet Squats
Sissy Squats
Belt Squat

Hip Hinge

Barbell Romanian Deadlift
Dumbbell Romanian Deadlift
Deadlift
Barbell Hip Thrust
Hip Thrust Machine

Ягодицы

Hip Thrust Machine
Barbell Hip Thrust
Bulgarian Split Squats
Barbell Romanian Deadlift
Cable Kickbacks
Glute Kickbacks Machine
Sumo Squat
Reverse Lunges
Dumbbell Split Squats
Dumbbell Walking Lunges
Bulgarian Split Squats

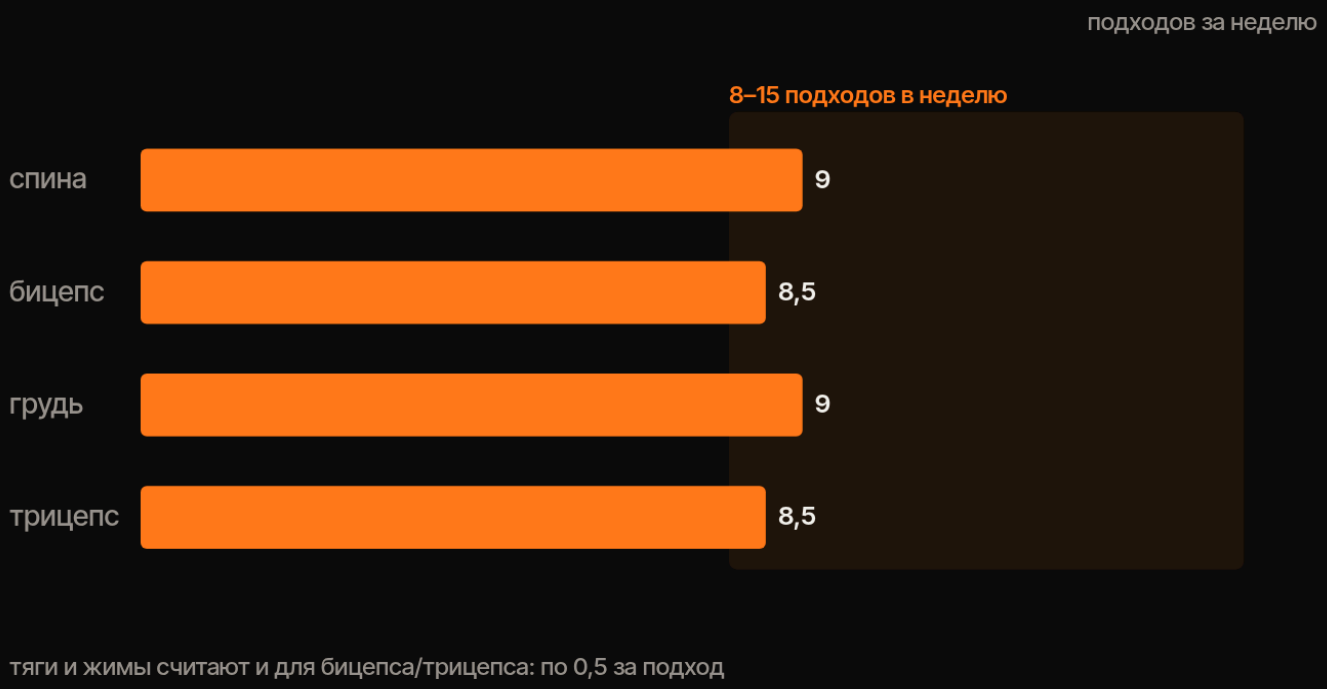
По порядку упражнений я бы приоритизировал многосуставные движения и те мышечные группы, которые вы хотите поставить **в приоритет.** Например, если вы хотите отдельно прокачать ягодицы, то не стоит делать их последними, когда вы уже очень устали.

Часть 3. Количество подходов

Если вы не хотите сильно углубляться, то постарайтесь сделать так, чтобы на каждую основную мышечную группу приходилось примерно **8–15 подходов в неделю**. Если не уверены, начните с 8 подходов.

Это грудь, спина, бицепс, трицепс, квадрицепс, задняя поверхность бедра, ягодицы, плечи и другие основные мышечные группы. В среднем это примерно по 2–4 подхода на упражнение.

Учтите, что многосуставные движения можно учитывать не только для основной мышцы, но и для **второстепенных мышц** тоже. Например, в тяговых движениях можно считать примерно половину (0.5x) подхода на бицепс. А в жимовых движениях — примерно половину (0.5x) подхода на трицепс.



тяги и жимы считают и для бицепса/трицепса: по 0,5 за подход

Пример: 3 подхода на многосуставное упражнение, 2 — на односуставное.

При этом вы вольны распределять упражнения в любом удобном порядке. Вам не обязательно ограничивать себя схемами вроде full body, верх-низ и так далее. Распределите упражнения так, как вам будет комфортно их делать. Это может что-то типа: **ягодицы, бицепс, плечи**, если вам угодно.
Если вы соблюдаете общее **количество подходов в неделю**, большой разницы не будет, как именно вы распределите их по неделе.
Например, программа на три раза в неделю может выглядеть вот так:

> Не забывайте, что каждый подход должен быть **интенсивным**, чтобы мы получили мышечный стимул. Старайтесь делать, чтобы последние повторения сами по себе уже **замедлялись** и оставлять в среднем 1–2 повторения в запасе.

День 1

Упражнение	Желательный диапазон повторений	Подходы	Цель повторений
Incline Dumbbell Press Грудь	12-20 (средние веса)	2	3/до отказа
Pulldowns Спина (вертикальные тяги)	12-20 (средние веса)	2	3/до отказа
Эти два упражнения делать друг за другом без отдыха			
Leg Extension Квадрицепсы	12-20 (средние веса)	2	3/до отказа
Seated Cable Row Спина (горизонт. тяги)	12-20 (средние веса)	2	3/до отказа
Эти два упражнения делать друг за другом без отдыха			
Dumbbell Overhead Triceps Extension Трицепс	12-20 (средние веса)	2	3/до отказа
Dumbbell Biceps Curls Бицепс	12-20 (средние веса)	2	3/до отказа
Эти два упражнения делать друг за другом без отдыха			
Dumbbell Shrugs Трапеции	Дропсет*	2	3/до отказа
Dropset: сделать 15-20 повторений и понизить вес на 20%			

День отдыха между тренировками обязательно!

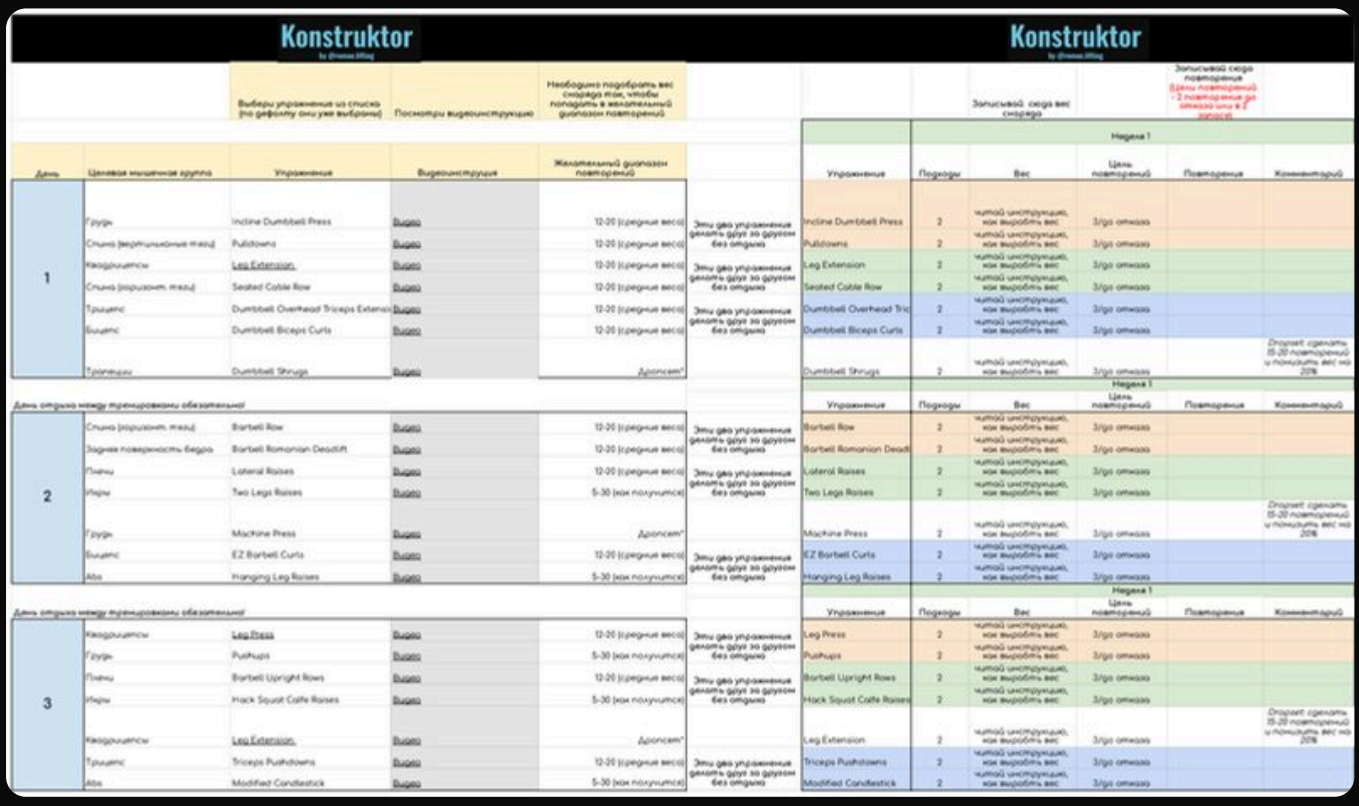
День 2

Упражнение	Желательный диапазон повторений	Подходы	Цель повторений
Barbell Row Спина (горизонт. тяги)	12-20 (средние веса)	2	3/до отказа
Barbell Romanian Deadlift Задняя поверхность бедра	12-20 (средние веса)	2	3/до отказа
Эти два упражнения делать друг за другом без отдыха			
Lateral Raises Плечи	12-20 (средние веса)	2	3/до отказа
Two Legs Raises Икры	5-30 (как получится)	2	3/до отказа
Эти два упражнения делать друг за другом без отдыха			
Machine Press Грудь	Дропсет*	2	3/до отказа
Dropset: сделать 15-20 повторений и понизить вес на 20%			
EZ Barbell Curls Бицепс	12-20 (средние веса)	2	3/до отказа
Hanging Leg Raises Abs	5-30 (как получится)	2	3/до отказа
Эти два упражнения делать друг за другом без отдыха			

День отдыха между тренировками обязательно!

День 3

Упражнение	Желательный диапазон повторений	Подходы	Цель повторений
Leg Press Квадрицепсы	12-20 (средние веса)	2	3/до отказа
Pushups Грудь	5-30 (как получится)	2	3/до отказа
Эти два упражнения делать друг за другом без отдыха			
Barbell Upright Rows Плечи	12-20 (средние веса)	2	3/до отказа
Hack Squat Calfe Raises Икры	5-30 (как получится)	2	3/до отказа
Эти два упражнения делать друг за другом без отдыха			
Leg Extension Квадрицепсы	Дропсет*	2	3/до отказа
Dropset: сделать 15-20 повторений и понизить вес на 20%			
Triceps Pushdowns Трицепс	12-20 (средние веса)	2	3/до отказа
Modified Candlestick Abs	5-30 (как получится)	2	3/до отказа
Эти два упражнения делать друг за другом без отдыха			



Для тех, кто реально заморочится

Эта часть гайда для тех, кто хочет чуть больше заморочиться и получать от тренировок **немного больше.**

- Первое — попробуйте собрать себе **тренировочный блок.**

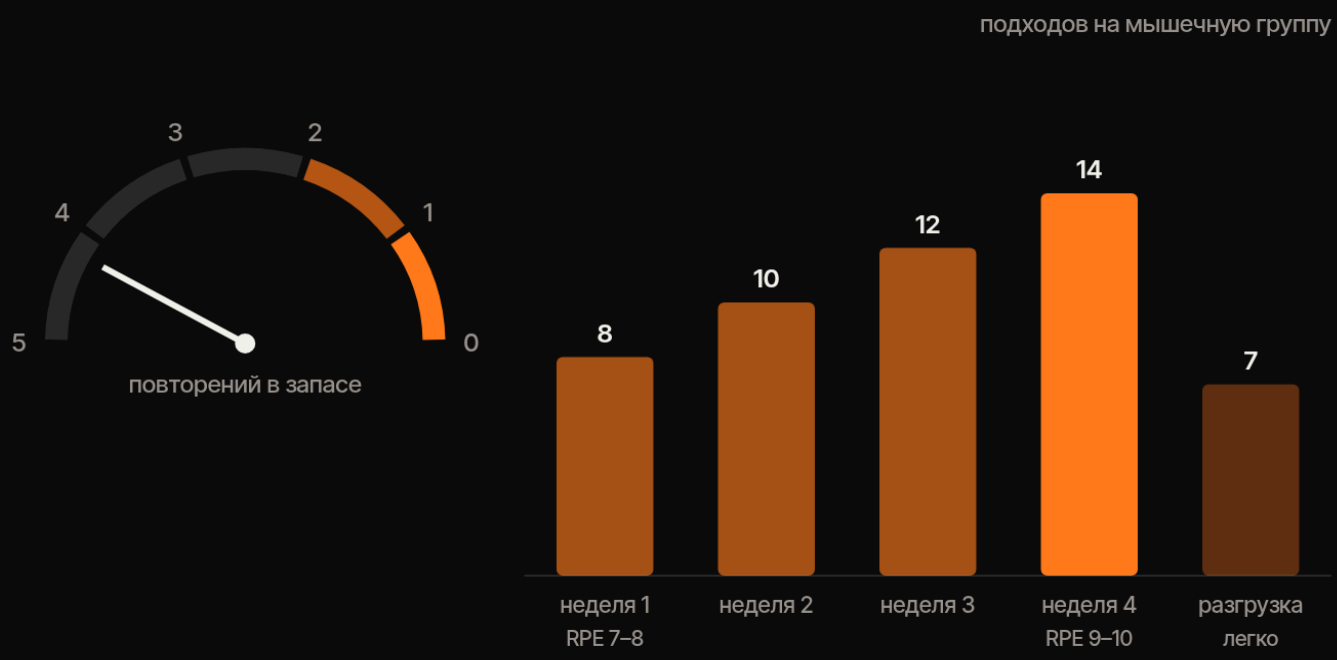
Тренировочный блок обычно состоит из 2–4 мезоциклов. Мезоцикл — это примерно 4–6 тренировочных недель.

- Начните первый мезоцикл с очень лёгкой недели и небольшого количества подходов.

Ориентируйтесь примерно на **2–3 подхода** в каждом упражнении. Также первую неделю любого тренировочного цикла начинайте с умеренного RPE (7–8 RPE). Не пытайтесь сразу тренироваться в отказ.

> ***RPE** — это субъективная оценка тяжести подхода. Если очень просто: 10 RPE — это полный отказ, когда вы больше не можете сделать ни одного качественного повторения. 7 RPE — это когда вы чувствуете, что в запасе осталось примерно 3 повторения. Чем выше RPE, тем ближе вы к отказу.*

- Каждую следующую неделю можно добавлять по **1–2 подхода** на мышечную группу (об этом есть это исследование) — при условии, что вы нормально восстановились и хорошо себя чувствуете.
- Также каждую следующую неделю пытайтесь немного повышать **RPE**, то есть сокращать количество повторений в запасе.
- Если не знаете, с чего начать, запланируйте себе мезоцикл на **5 тренировочных недель.**
- До четвёртой недели постепенно увеличивайте количество подходов и **интенсивность**, то есть RPE.
- На четвёртой, пиковой неделе можно тренироваться тяжелее всего: с наибольшим количеством подходов и **очень близко к отказу** (9–10 RPE). Это тяжело, утомительно, именно поэтому у нас есть **разгрузочная** неделя.
- На пятой неделе сделайте разгрузочную неделю: понизьте тренировочный объём примерно в два раза и сильно снизьте интенсивность. Тренируйтесь легко.



Пример: старт с 8 подходов на мышечную группу, +2 в неделю.

После этого можно начинать **НОВЫЙ мезоцикл** из 5–6 недель.

Как правило, к следующему мезоциклу вы уже лучше понимаете, какой **тренировочный объём** вам подходит. Поэтому можно начать с чуть большего количества подходов, чем в первом мезоцикле, и снова постепенно добавлять нагрузку.

> **Disclaimer:** не забывайте использовать **суперсеты и дроп-сеты,** чтобы тренировки не растягивались слишком надолго. Как это делать — можно посмотреть в отдельном гайде. Я настоятельно рекомендую делать суперсеты.

> *Не бойтесь экспериментировать с **разным диапазоном повторений.** Например, в последнем мезоцикле можно добавить хотя бы один день или несколько упражнений в высоком диапазоне повторений — примерно 20–30 повторений. Вероятно, это может дать немного другой тренировочный стимул за счёт метаболического стресса и вовлечения разных мышечных волокон. Но это уже опционально.*

Тренировочный блок из 3-х мезоциклов может выглядеть вот так (ссылка с лучшим качеством).

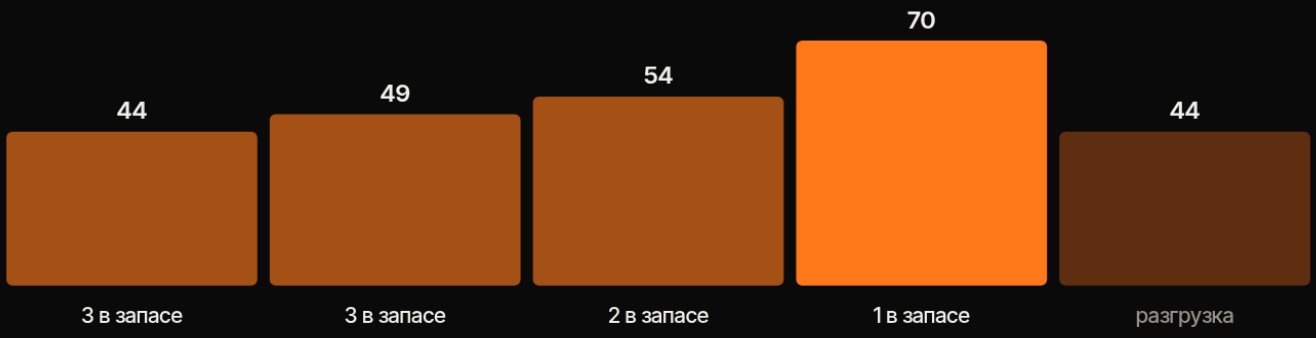
Мезоцикл 1

неделя 1	неделя 2	неделя 3	неделя 4	разгрузка

Мезоцикл 2: больше объема

неделя 1	неделя 2	неделя 3	неделя 4	разгрузка

Мезоцикл 3: больше объема и метаболический стресс



подходов за неделю, все упражнения

Мезоцикл 3 — по таблице Ромы; мезоциклы 1 и 2 есть только на скриншотах ниже.

Мезоцикл 1



Мезоцикл 2: больше объема



Мезоцикл 3: больше объема и метаболический стресс



Нужна помощь с этим?

Теперь вы можете собрать себе программу, которая вам по душе. Вери велкам!

Конечно же, я сделал это за вас, если вам лень разбираться.

Пройдите опрос, соберите себе программу на сайте — и вы получите доступ к программе сразу в приложении LazeeFit, обратную связь со мной в **Konstruktor Community** и все необходимое, чтобы тренироваться эффективно и питаться вкусно.



Konstruktor.

by @roman.lifting

Пройти опрос

lazee

Также скачивайте приложение Lazee. Здесь можно собрать себе программу или вести своих клиентов, если вы тренер. lazeefit.com

DOWNLOAD ON THE App Store

GET IT ON Google Play

Easy Muscles & Easy Food

Мой Telegram-канал @InviteFood

Перейти в канал