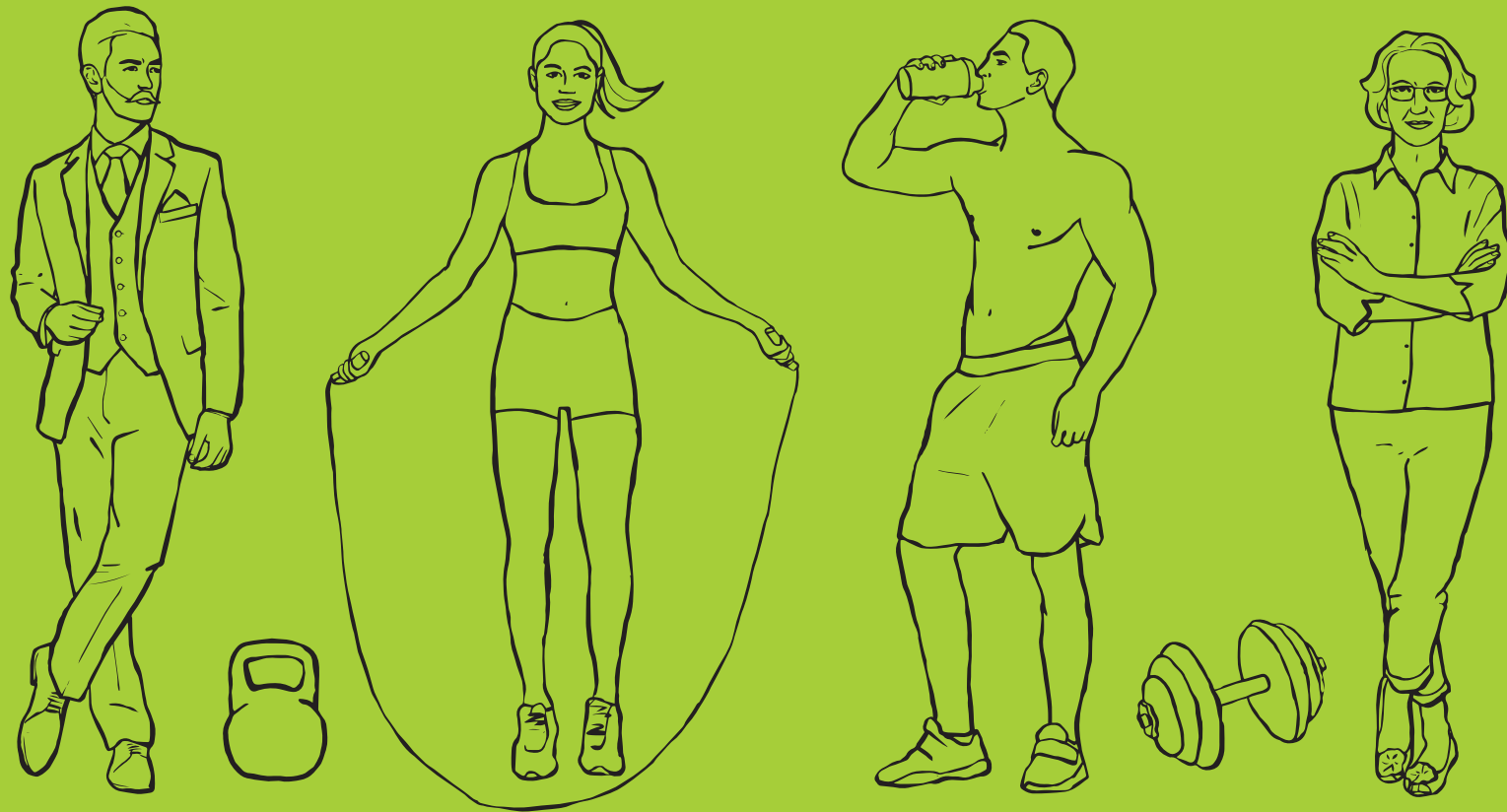


SOLO FITNESS



ВВОДНЫЕ ДАННЫЕ

Девушка, 31 год

Рост 160 см, вес 57 кг.

Хорошая физическая подготовка, регулярные занятия на протяжении трех лет.

Состояние здоровья – миопия первой степени, межпозвоночная грыжа в грудном отделе. Ухудшений за минувшие три года не наблюдается.

Цель курса – создание рельефа после набора мышечной массы на предыдущем этапе. Продолжительность курса – от месяца до трех.

подавляющее большинство обладателей кубиков на прессе добились их с использованием жесткой фармакологии. Мы рады, что вы не перешли на темную сторону силы и исследуете возможности своего организма, а не свойства стероидов и пептидов.

ИНВЕНТАРЬ В НАЛИЧИИ

Турник, брусья, скамья для гиперэкстензии, 2 грифа гантельных, блины: 2.5 кг – 4 шт., 1.5 кг – 4 шт. 0.5 кг – 4 шт., эспандер 10 кг, эспандер 20 кг, коврик, кроссовки беговые, палки для скандинавской ходьбы, весы кулинарные

ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ЦЕЛИ

Увеличивать количество повторений в подходе.

КОЛИЧЕСТВО ТРЕНИРОВОК

Количество тренировок в неделю – 5, рекомендуемое время выполнения тренировок – утром до завтрака.

РАЗМИНКА

На выбор любые упражнения из ранее разученных упражнений на каждую группу мышц, и периодически менять.

СИЛОВАЯ ТРЕНИРОВКА

1. Отдых между упражнениями должен составлять до 30 секунд (до 30 сек - идеальный вариант, если есть ощущение, что сил на качественное выполнение следующего упражнения нет или сильно сбилось дыхание, можно немного увеличить время отдыха)
2. Во всех упражнениях важно, чтобы движения выполнялись плавно, без рывков. Именно так лучше прорабатывается мышца и кроме того минимизируется риск травм.
3. Дыхание: выдох на концентрической фазе (когда мышца сокращается), вдох на эксцентрической (когда мышца, уступая сопротивлению, возвращается в исходное положение)

Сплит I

	Упражнение	Группа мышц	Подходы	Повторения
1	Планка	Пресс (поперечная живота, прямая живота, косые живота)	3	2 мин
2	Приседания на одной ноге с касанием пола	Ноги (четырёхглавая бедра, большая ягодичная, голень, икроножная, камбаловидная) Спина (разгибатели спины)	1	Максимально возможное в правильной технике
3	Приседания	Ноги (четырёхглавая бедра, большая ягодичная, голень, икроножная, камбаловидная) Спина (разгибатели спины)	1	Максимально возможное в правильной технике
4	Шаги сумо	Ноги (четырёхглавая бедра, приводящие бедра, средняя и малая ягодичные, большая ягодичная, двуглавая бедра, полусухожильная, голень, икроножная, камбаловидная) Спина (разгибатели спины) Живота (брюшного пресса)	1	Максимально возможное в правильной технике

5	Шаги краба	Ноги (приводящие бедра, средние и малые ягодичные, четырехглавые бедра, большие ягодичные, голень, икроножная, камбаловидная) Спина (разгибатели спины) Живота (брюшного пресса)	1	Максимально возможное в правильной технике
6	Поднимания на возвышение и спуск поочередно с правой и левой ног	Ноги (большая ягодичная, двуглавая бедра, полусухожильная)	1	Максимально возможное в правильной технике
7	Выпады вперед - назад	Ноги (большие ягодичные, двуглавые бедер, полусухожильные, четырехглавые бедер, голень, икроножные камбаловидные) Спина (разгибатели спины)	1	Максимально возможное в правильной технике
8	Подъемы бедер плечи на скамье (или на полу) + прогрессия то же самое поочередно на каждой ноге (вторая в это время вытянута вперед) + в последнем изометрическое удержание	Ноги Большие ягодичные	1	Максимально возможное в правильной технике
9	В положении стоя подъем на мыски + прогрессия подъем на мысок на одной ноге + в последнем изометрические удержания	Голень (икроножная, камбаловидная)	1	Максимально возможное в правильной технике

Сплит II

Упражнение	Группа мышц, целевая мышца	Подходы	Повторения	Вес
1 Разгибания спины и сведение лопаток лежа на коврике	Спина (разгибатели спины, трапециевидные)	1	Максимально возможное в правильной технике	Вес собственного тела
2 Разгибания спины на скамье для гиперэкстензии и тяга к груди с эспандером	Спина (разгибатели спины, трапециевидные) Плечи (задние дельтовидные)	1	Максимально возможное в правильной технике	Эспандер 10 кг
3 Подтягивания + прогрессия негативные подтягивания – подпрыгиваешь, подтягиваешься и потом медленно опускаешься вниз до выпрямленных рук и отпускаешь турник.	Спина (широчайшая спины, ромбовидные, трапециевидные (средняя, нижняя), вращающая лопатку) Сгибатели локтей (двуглавая плеча)	1	Максимально возможное в правильной технике	Вес собственного тела
4 Австралийские подтягивания руки на ширине плеч (акцент на широчайшие) Упр 4,5,6 выполнить 2 круга по возможности не отдыхать м-у упр. Или отдых до 30 сек. 1 круг по 8-10 повторений + в последнем задержаться в верхн точке как можно дольше, а когда не останется сил удерживать тело в верхн точке, медленно разгибать руки, уступая сопротивлению. 2 круг – до отказа и после задержаться в верхн точке медленно разгибать руки, уступая сопротивлению.	Спина (широчайше спины, трапециевидные, разгибатели спины) Плечи (задние дельтовидные) Сгибатели локтей (двуглавые плеч)	2	8-10/ Максимально возможное в правильной технике	Вес собственного тела
5 Австралийские подтягивания широким хватом (акцент на трапециевидные)	Спина (широчайше спины, трапециевидные, разгибатели спины) Плечи (задние дельтовидные, сгибатели локтей, двуглавые плеч)	2	8-10/ Максимально возможное в правильной технике	Вес собственного тела

	Австралийские подтягивания узким хватом (акцент на двуглавые плеч)	Спина (широчайше спины, трапециевидные, разгибатели спины) Плечи (задние дельтовидные, сгибатели локтей, двуглавые плеч)	2	8-10/ Максимально возможное в правильной технике	Вес собственного тела
6	Обратные австралийские подтягивания	Сгибатели локтей (двуглавые плеч)	1	Максимально возможное в правильной технике	Вес собственного тела
7	В положении сидя сгибания кисти руки с гантелей Техника: угол в локтевых суставах 90 градусов, сохранять неподвижность плеча и предплечья во время упражнения.	Предплечья (сгибатели кисти)	1	Максимально возможное в правильной технике	Гантель 3 кг
8	Отжимания «домиком» ноги на возвышении + прогрессия отжимания «домиком».	Плечи (дельтовидные) Разгибатели локтей (трехглавые плеч)	1	Максимально возможное в правильной технике	Вес собственного тела
9	В положении сидя, плечевой жим гантелей на ширине плеч (с опорой спины на наклонную спинку стула)	Плечи (передние дельтовидные) Сгибатели локтей (трёхглавые плеч) Грудь (передняя зубчатая)	1	Максимально возможное в правильной технике	Гантели по 5 кг
10	В положении сидя разгибания кисти руки с гантелей	Предплечья (разгибатели кисти)	1	Максимально возможное в правильной технике	Гантель 3 кг

Сплит III

Упражнение	Группа мышц, целевая мышца	Подходы	Повторения	Вес
1 Планка	Пресс (поперечная живота, прямая живота, косые живота)	1	Максимально возможное в правильной технике	Вес собственного тела
2 «Книжка»	Пресс (поперечная живота, прямая живота)	1	Максимально возможное в правильной технике	Вес собственного тела
3 Подъемы ног лежа	Пресс (поперечная живота, прямая живота)	1	Максимально возможное в правильной технике	Вес собственного тела
4 Скручивания	Пресс (прямая живота, косые живота)	1	Максимально возможное в правильной технике	Вес собственного тела
5 Боковая планка со скручиванием вниз	Пресс (поперечная живота, косые живота)	1	Максимально возможное в правильной технике	Вес собственного тела
6 Отжимания от пола + прогрессия отжимания от скамьи + прогрессия отжимания с коленей	Грудь (большие грудные, передняя зубчатая) Разгибатели локтей (трехглавые плеч)	1	Максимально возможное в правильной технике	Вес собственного тела

7	Отжимания ноги на возвышении	Грудь (большие грудные (акцент на верхнюю часть), передняя зубчатая) Разгибатели локтей (трехглавые плеч)	1	Максимально возможное в правильной технике	Вес собственного тела
8	Отжимания на брусьях	Грудь (большая грудная (нижний пучок)) Разгибатели локтей (трехглавые плеч) Спина (ромбовидные)	1	Максимально возможное в правильной технике	Вес собственного тела, эспандер 20 кг
9	Бриллиантовые отжимания + прогрессия с коленей	Разгибатели локтей (трехглавые плеч) Грудь (большие грудные)			
10	Обратные отжимания с прямыми ногами	Разгибатели локтей (трехглавы плеч) Плечи (передние дельтовидные) Грудь (большие грудные верхний пучок)	1	Максимально возможное в правильной технике	Вес собственного тела

РАСТЯЖКА

На выбор любые упражнения из ранее разученных на каждую работавшую мышцу группу мышц в сплите, и периодически менять. После аэробной тренировки на все группы мышц

АЭРОБНАЯ ТРЕНИРОВКА

1 раз в неделю

Скандинавская ходьба в среднем темпе от 40-50 мин до 1 часа.

ПИТАНИЕ

Суточное потребление килокалорий: 1440

Из них процентное соотношение от общего количества ккал:

- Белки 50-55%: 175-193 г
- Углеводы 30-35%: 105 -122 г
- Жиры 20-25%: 30-38 г
- Вода: 2л 200мл

Цикл №1

Характеризуется максимальным количеством углеводов 2 грамма на 1 кг веса тела (57 кг, 114 гр углеводов в сутки) и отказом от большинства привычных продуктов. Процентное соотношение по нутриентам должно находиться в пределах: Белки 50-55%, Жиры 20-25%, Углеводы 30-35%. Основные источники углеводов – коричневый/бурый рис, овес, гречка со средне-низким гликемическим индексом. В этот цикл следует потреблять больше клетчатки и меньше фруктов. Количество соли необходимо слегка сократить, заменяя ее на натуральные специи, сушеные приправы и травы. Вода принимается без особых ограничений, в среднем 40 мл на 1 кг веса тела (при весе 57 кг, 2.2 л в сутки). Продолжительность: 4-6 недель (плавный вариант), 2-3 недели (быстрый/жесткий вариант)

Цикл №2

Соотношение белков, жиров, углеводов и общей калорийности рассчитывается по результату окончания цикла №1. Характеризуется сокращением углеводов до 1 гр на 1 кг веса тела. Процентное соотношение по нутриентам должно находиться в пределах: Белки 70-80%, Жиры 20-25%, Углеводы 10-15%. Соль (соление пищи) необходимо полностью исключить. Белки – белки яиц, творог (до 5%), морепродукты, куриная грудка, индейка, нежирная говядина, рыба. В рацион помимо естественной клетчатки из овощей (огурцы, помидоры, брокколи, капуста) включаются отруби в виде добавок. Продолжительность: 4-6 недель (плавный вариант), 2 недели (быстрый/жесткий вариант).

Далее по результату 2-х циклов принимается решение о продолжении сушки, либо о плавном выходе из нее.

Основные продукты в период сушки это продукты с низким (10—40), средним (40—70) гликемическим индексом.

Спортивное питание

Необходимое:

- Сывороточный протеин в формах изолят или гидролизат – в течение первых 30 мин после тренировки. В дни отдыха – во второй половине дня, между приемами пищи.

Опциональное:

- Протеин казеиновый – в длительных (от 3 часов) промежутках времени между приемами пищи, перед сном
- ВСАА – 8-12г в сутки, 4-6 разовый прием, принимать с утра на голодный желудок, на тренировке, после тренировки

SOLOFITNESS.RU