**Программа тренировок по фулбоди скачена с сайта**

[**https://pumpmuscles.ru**](https://pumpmuscles.ru)

Представляем вам **эффективную** фулбоди программу тренировок для наращивания мышечной массы и увеличения силовых показателей. Она универсальна, подходит как для новичков, так и для опытных спортсменов или профессионалов.

**1 НЕДЕЛЯ**

**Понедельник**

* [Приседания со штангой](https://pumpmuscles.ru/uprajneniya-v-trenajernom-zale/prisedaniya-so-shtangoy-na-plechah.html) 3х12 (60-65%\*)
* [Жим штанги лежа](https://pumpmuscles.ru/uprajneniya-v-trenajernom-zale/zhim-shtangi-lezha.html) 5х6 (75-80%)
* [Разведения гантелей лежа](https://pumpmuscles.ru/uprajneniya-v-trenajernom-zale/razvedenie-ganteley-lezha.html) 3х12
* [Подъем штанги на бицепс](https://pumpmuscles.ru/uprajneniya-v-trenajernom-zale/podem-shtangi-na-bitseps-stoya.html) 4х8
* [Скручивания на пресс](https://pumpmuscles.ru/uprajneniya-v-trenajernom-zale/skruchivaniya-na-press.html) 2х50

**Среда**

* [Становая тяга](https://pumpmuscles.ru/uprajneniya-v-trenajernom-zale/klassicheskaya-stanovaya-tyaga.html) 5х6 (75-80%)
* Жим штанги лежа 3х12 (60-65%)
* Отжимания от брусьев (с отягощением) 4х8
* [Подъем гантелей на бицепс стоя](https://pumpmuscles.ru/uprajneniya-v-trenajernom-zale/podemyi-ganteley-na-bitseps-stoya.html) 3х12
* [Подъем ног согнутых в коленях](https://pumpmuscles.ru/uprajneniya-v-trenajernom-zale/podemyi-sognutyih-nog-v-vise-koleney.html) на пресс 4х15

**Пятница**

* Приседания со штангой 4х8 (70-75%)
* Жим штанги лежа 4х4 (80-85%)
* [Подтягивание на перекладине](https://pumpmuscles.ru/uprajneniya-v-trenajernom-zale/podtyagivaniya-na-perekladine.html) 4х8 (с отягощением)
* [Жим Арнольда](https://pumpmuscles.ru/uprajneniya-v-trenajernom-zale/zhim-arnolda.html) 4х8
* Скручивания на пресс 2х50

**2 НЕДЕЛЯ**

**Понедельник**

* Становая тяга 3х12 (60-65%)
* Жим штанги лежа 4х8 (70-75%)
* [Французский жим штанги лежа](https://pumpmuscles.ru/uprajneniya-v-trenajernom-zale/frantsuzskiy-zhim-lezha.html) 3х12
* [Сведения в тренажере бабочка](https://pumpmuscles.ru/uprajneniya-v-trenajernom-zale/svedeniya-ruk-v-trenazhere-babochka.html) 4х8
* Подъем штанги на бицепс стоя 5х6
* Скручивания на пресс 2х50

**Среда**

* Приседания со штангой 4х8 (70-75%)
* Жим штанги лежа 5х6 (75-80%)
* [Жим штанги стоя](https://pumpmuscles.ru/uprajneniya-v-trenajernom-zale/zhim-shtangi-stoya-s-grudi.html) 4х8
* [Жим к низу в блочном тренажере](https://pumpmuscles.ru/uprajneniya-v-trenajernom-zale/zhim-k-nizu-v-blochnom-trenazhere.html) 3х12
* [Подъем EZ-штанги на бицепс в скамье скотта](https://pumpmuscles.ru/uprajneniya-v-trenajernom-zale/podem-ez-shtangi-na-bitseps-v-skame-skotta.html) 4х8
* [Подъем прямых ног на пресс](https://pumpmuscles.ru/uprajneniya-v-trenajernom-zale/podem-nog-v-vise-na-perekladine.html) 4х12

**Пятница**

* Становая тяга 5х6 (75-80%)
* Жим штанги лежа 3х12 (60-65%)
* [Тяга вертикального блока](https://pumpmuscles.ru/uprajneniya-v-trenajernom-zale/vertikalnaya-tyaga-shirokim-hvatom.html) (на широчайшие) 3х12
* [Разведения гантелей лежа на скамье](https://pumpmuscles.ru/uprajneniya-v-trenajernom-zale/razvedenie-ganteley-lezha.html) 4х8
* Подъем штанги на бицепс стоя 3х12
* Скручивания на пресс 2х50

**3 НЕДЕЛЯ**

**Понедельник**

* Приседания со штангой 4х8 (70-75%)
* Жим штанги лежа 4х4 (80-85%)
* [Жим штанги лежа узким хватом](https://pumpmuscles.ru/uprajneniya-v-trenajernom-zale/zhim-shtangi-lezha-uzkim-hvatom.html) 4х8 (70-75%)
* Жим гантелей стоя 3х12
* [Разведение рук с гантелями стоя](https://pumpmuscles.ru/uprajneniya-v-trenajernom-zale/razvedenie-ruk-s-gantelyami-stoya.html) 4х8
* [Подъем гантелей на бицепс сидя](https://pumpmuscles.ru/uprajneniya-v-trenajernom-zale/podem-ganteley-na-bitseps-sidya.html) 4х8
* Подъемы согнутых ног в висе (коленей) 4х15

**Среда**

* Становая тяга 3х12 (60-65%)
* Жим штанги лежа 4х8 (70-75%)
* [Жим под углом 45 градусов](https://pumpmuscles.ru/uprajneniya-v-trenajernom-zale/zhim-shtangi-na-naklonnoy-skame.html) 4х8 (70-75%)
* Разведение гантелей лежа 3х12
* Французский жим штанги стоя 4х8
* [Подъем гантелей на бицепс в скамье Скотта](https://pumpmuscles.ru/uprajneniya-v-trenajernom-zale/podem-ganteley-na-bitseps-v-skame-skotta.html) 4х8
* Скручивания на пресс 2х50

**Пятница**

* Приседания со штангой 4х4 (80-85%)
* Жим штанги лежа 5х6 (75-80%)
* Отжимания от брусьев 4х8
* Подтягивания на перекладине (с отягощением) 4х8
* Подъем ног согнутых в коленях в висе на перекладине 4х12

**4 НЕДЕЛЯ**

**Понедельник**

* Становая тяга 4х8 (70-75%)
* Жим штанги лежа 3х12 (60-65%)
* [Жим гантелей лежа](https://pumpmuscles.ru/uprajneniya-v-trenajernom-zale/zhim-ganteley-lezha-na-skame.html) 4х8
* Подъем гантелей на бицепс стоя 3х12
* [Молоток](https://pumpmuscles.ru/uprajneniya-v-trenajernom-zale/molotok-s-gantelyami.html) 4х8
* Скручивания на пресс 2х50

**Среда**

* Приседания со штангой 3х12 (60-65%)
* Жим штанги лежа 4х4 (80-85%)
* Отжимание от брусьев 4х8
* Разведение гантелей лежа 3х12
* Подтягивание на перекладине (с отягощением) 5х6
* Подъем прямых ног в висе на перекладине 4х12

**Пятница**

* Становая тяга 4х4 (80-85%)
* Жим штанги лежа 3х12 (60-65%)
* [Жим штанги сидя](https://pumpmuscles.ru/uprajneniya-v-trenajernom-zale/zhim-shtangi-sidya.html) 5х6 (75-80%)
* [Подъем гантелей через стороны](https://pumpmuscles.ru/uprajneniya-v-trenajernom-zale/podem-ganteley-cherez-storonyi.html) 4х8
* Подъем штанги на бицепс стоя 3х12
* Скручивания на пресс 2х50

**Скачать** данную программу тренировок с комментариями можно ниже по ссылке.

\*В процентах (%) указан вес от максимального.

Тренировки будут проходить следующей **интенсивности** (в зависимости от рабочего веса в базовых упражнениях):

* 60-65% - легкая
* 70-75% - средняя
* 75-80% - выше среднего
* 80-85% - тяжелая

Вспомогательные упражнения внесены, для того чтобы **разнообразить** фулбоди программу тренировок. Не старайтесь, при их выполнении чрезмерно устать, выполняйте их «в свое удовольствие». Всю свою мощь и **энергию** показывайте при выполнении базовых упражнений на основные группы мышц, то есть в приседе, тяги, и жиме.

Цикл состоит из **4 недель**, который вновь повторяется после прохождение последней недели.

Все основное время на тренировке, у вас будет затрачиваться на выполнения основных (базовых) упражнений – приседание со штангой, становая тяга, и жим штанги лежа. В каждом подходе старайтесь **выкладываться**, если тренировка легкая или средняя, старайтесь работать больше на **технику**.

**Подтягиваться** можно и без дополнительного отягощения (веса), если для вас это сложно.

По мере прохождения программы, ваши силовые результаты будут **расти**, а вслед за ними и мышечная масса. Не гонитесь за большими весами, увеличивайте вес на штанге постепенно (**2,5-5 кг** не более за 1-2 недели).

Становую тягу можно не делать, если у вас проблемы с **позвоночником**, или просто нету желания ее делать, тогда в этом случае включите для укрепления мышц спины гиперэстензию, а также в день, когда была тяга, замените на приседания со штангой, соответственно если тяга тяжелая то тяжелые приседания, если легкая, то легкие.

Однако, мы советуем **атлетам-новичкам** не убирать становую тягу, так как на начальном этапе, данное упражнение является эффективнейшим в наборе мышечной массы и силы, а также позволяет почувствовать в большей степени, **ментальную связь** работы мышцы-мозг, так как задействует практические все мускулы в теле.

Традиционно начинаем тренироваться после тщательной **разминки**, далее переходим к основным базовым и изолирующим упражнениям.

В конце тренировки обязательно делаем [заминку](https://pumpmuscles.ru/bodibilding/uprazhneniya-na-rastyazhku-myishts-posle-silovoy-trenirovki.html), переходите по ссылке, вы увидите набор упражнений для растяжки мышц, вам нужно выбрать лишь те, которые целенаправленно действуют на те мышцы, которые вы **тренировали** (например, если вы в понедельник выполняли приседания со штангой, то растяжка задней поверхности бедра и квадрицепса обязательна), а также не забывайте **висеть на турнике**, для распрямления позвоночных дисков и разгрузки спины, для скорейшего восстановления.

## В чем преимущество тренировки по фулбоди?

Преимущество фулбоди, над другими программами тренировок, заключается в том, что она не дает организму **адаптироваться** под нагрузку (тренировочный стресс), за счет постоянно меняющегося количества повторений (рабочего веса в упражнениях), то есть чередования тренировок легких/средних/тяжелых.

В то же время, другие программы тренинга, которые практикуются спортсменами в тренажерных залах, зачастую впадают в **крайность**, в результате чего, атлет, либо не до получает тренировочного **стресса**, либо впадает в перетренированность. Грамотно составленная фулбоди, исключает эти крайне негативные моменты для роста мышц и силы.

**Источник:** [**https://pumpmuscles.ru/trenirovka/fulbodi-programma-trenirovok-na-vse-gruppyi-myishts.html**](https://pumpmuscles.ru/trenirovka/fulbodi-programma-trenirovok-na-vse-gruppyi-myishts.html)

