**Скачено с сайта**

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

**Программа тренировок для роста мышц**

Приведенная ниже программа тренировок для увеличения мышечной массы, подходит опытным атлетам, ее можно подстраивать под себя, придумывать дополнительные упражнения на различные группы мышц, вообще она гибкая, и вы сами с лёгкостью можете управлять ею, главная следовать **костяку**, на котором она держится, а именно на **базовых упражнениях**, и чередование легких, средних и тяжелых тренировок, то есть придерживаться цикличности.

**Легкие** тренировки, это такой вид тренинга, когда упражнение делается на 12 повторений, **средние** - на 8, и **тяжелые** - на 6.

**Понедельник**

* [Приседание со штангой](https://pumpmuscles.ru/uprajneniya-v-trenajernom-zale/prisedaniya-so-shtangoy-na-plechah.html) 5х6
* [Сгибание ног лежа](https://pumpmuscles.ru/uprajneniya-v-trenajernom-zale/sgibanie-nog-lezha-v-trenazhere.html) 4х8
* [Жим штанги лежа](https://pumpmuscles.ru/uprajneniya-v-trenajernom-zale/zhim-shtangi-lezha.html) 3х10
* Брусья с отягощением 3х10
* [Скручивание на скамье с наклоном вниз](https://pumpmuscles.ru/uprajneniya-v-trenajernom-zale/skruchivaniya-na-skame-s-naklonom-vniz.html) 2х50

**Среда**

* [Становая тяга](https://pumpmuscles.ru/uprajneniya-v-trenajernom-zale/klassicheskaya-stanovaya-tyaga.html) (классическая или сумо) 3х12
* Жим штанги лежа 5х6
* [Шраги со штангой](https://pumpmuscles.ru/uprajneniya-v-trenajernom-zale/shragi-so-shtangoy.html) 4х8
* [Жим штанги сидя](https://pumpmuscles.ru/uprajneniya-v-trenajernom-zale/zhim-shtangi-sidya.html) 5х6
* [Подъем штанги на бицепс стоя](https://pumpmuscles.ru/uprajneniya-v-trenajernom-zale/podem-shtangi-na-bitseps-stoya.html) 4х8
* [Гиперэкстензия](https://pumpmuscles.ru/uprajneniya-v-trenajernom-zale/giperehkstenziya-dlya-spiny-i-yagodic.html) 4х12
* [Подъем коленей в висе](https://pumpmuscles.ru/uprajneniya-v-trenajernom-zale/podemyi-sognutyih-nog-v-vise-koleney.html) 4х15

**Пятница**

* [Приседание со штангой](https://pumpmuscles.ru/uprajneniya-v-trenajernom-zale/prisedaniya-so-shtangoy-na-plechah.html) 4х8
* [Разгибание ног](https://pumpmuscles.ru/uprajneniya-v-trenajernom-zale/razgibaniya-nog-v-trenazhere.html) 3х12
* [Жим штанги лежа](https://pumpmuscles.ru/uprajneniya-v-trenajernom-zale/zhim-shtangi-lezha.html) 3х12
* [Разведение гантелей лежа](https://pumpmuscles.ru/uprajneniya-v-trenajernom-zale/razvedenie-ganteley-lezha.html) 4х8
* [Подтягивание широким хватом](https://pumpmuscles.ru/uprajneniya-v-trenajernom-zale/podtyagivaniya-na-perekladine.html) 4х8
* [Скручивания](https://pumpmuscles.ru/uprajneniya-v-trenajernom-zale/skruchivaniya-na-press.html) 2х50

Вам необходимо придерживаться четкого **чередования** легких, средних и тяжелых тренировок, это и будет является залогом правильного прохождения тренировочной программы.

**Пояснение к программе тренировок**

Первая цифра подходы, вторая повторения. То есть, например, 3х10 означает, 3 подхода по 10 повторений, кроме того, надо подобрать [рабочий вес в упражнениях](https://pumpmuscles.ru/bodibilding/kak-opredelit-rabochiy-ves-v-trenazhernom-zale.html), делается это очень просто. Пред началом выполнения данной тренировочной программы, сделайте **проходку**, то есть, поднимите максимальный вес, в трех основных, базовых упражнениях, в остальных, вспомогательных упражнениях, необязательно зацикливаться на рабочих весах, поднимайте вес такой, чтобы можно было сделать «чисто».

**Максимальный** поднятый вес возьмите за **100 %**, в итоге у нас получится такая расстановка сил: 3х12 вы должны осилить вес в 65% от мах, 4х8 – 70%, 5х6 – 75 %.

**Разминочные подходы** делаете самостоятельно, по ощущению, главное разогреть мышцы и связки, при этом не переутомится, что бы остались силы выполнить основные подходы в упражнении, можно дополнительно воспользоваться [разогревающей мазью](https://pumpmuscles.ru/bodibilding/razogrevayushhie-mazi-dlya-myishts-i-sustavov-sportsmena.html).

Не стоит зацикливаться на одних и тех же вспомогательных (**изолирующих**) упражнениях, изменяйте их, оптимально один раз в месяц, так как мышцы могут просто адаптироваться к нагрузкам и перестать расти. То же самое касается и количество подходов и повторений во всех упражнениях, будь то, базовые или подсобки. Если в первую неделю вы делали 5х6, например, приседания со штангой, то в следующую тренировку приседа делайте 4х8, в следующую 3х12, потом опять 5х6 и так далее. Постепенно ваша мышечная масса будет расти, а вместе с ней **силовые показатели**.

Ваша задача, прогрессировать в **базовых упражнениях**, только тогда вы будите ощущать выраженный прирост мышечной массы и силы.

Если взять среднестатистического атлета, занимающегося по данной методике, то можно с уверенностью сказать, что она работает, средний прирост за один год регулярных тренировок, - в жиме лежа – **30 кг**, в приседании со штангой – **40 кг**, в становой тяге – **40 кг**. В зависимости от восстановления, самоотдачи на тренировки прирост силы может корректироваться ± 10 кг.



Повторяем, что акцент необходимо делать на базовых упражнениях (становая тяга, приседания, жим штанги), именно они дадут вам толчок к росту мускулатуры и силовых показателей. Вспомогательные упражнения, так называемая «подсобка» делается для укрепления отстающих мышечных групп, а также для добивки и **прорисовки рельефа**, то есть базовые упражнения дадут вам грубую мышечную массу, а уже вспомогательные упражнения с гантелями, на тренажерах и так далее прорисуют рельеф.

*Источник:* [*https://pumpmuscles.ru/trenirovka/programma-trenirovok-dlya-nabora-myishechnoy-massyi.html*](https://pumpmuscles.ru/trenirovka/programma-trenirovok-dlya-nabora-myishechnoy-massyi.html)