**Скачено с сайта**

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

**Пример программы тренировок для фитоняшек (на тонус мышц)**

Данная тренировочная программа для девушек, рассчитана на **3 дня в неделю**, подразумевая, что у вас есть уже накопленный минимальный опыт (6-12 месяцев) в тренажерном зале.

Три силовые тренировки в неделю (например, понедельник, среда, пятница).

Среднее время выполнения: **60-90 минут**

**1 день**

* [Приседания со штангой на плечах](https://pumpmuscles.ru/uprajneniya-v-trenajernom-zale/prisedaniya-so-shtangoy-na-plechah.html) 4х15
* [Сгибания ног лежа в тренажере](https://pumpmuscles.ru/uprajneniya-v-trenajernom-zale/sgibanie-nog-lezha-v-trenazhere.html) 3х12
* [Вертикальная  тяга верхнего блока широким хватом](https://pumpmuscles.ru/uprajneniya-v-trenajernom-zale/vertikalnaya-tyaga-shirokim-hvatom.html) 3х12
* [Жим гантелей на скамье с наклоном вверх](https://pumpmuscles.ru/uprajneniya-v-trenajernom-zale/zhim-ganteley-na-skame-s-naklonom-vverh.html) 4х15
* Отжимания от пола (можно облегченные) 4х12
* [Отжимание от скамьи](https://pumpmuscles.ru/uprajneniya-v-trenajernom-zale/otzhimaniya-ot-skami.html) 3х12
* [Скручивание на скамье с наклоном вниз](https://pumpmuscles.ru/uprajneniya-v-trenajernom-zale/skruchivaniya-na-skame-s-naklonom-vniz.html) 2х30

**2 день**

* [Становая тяга](https://pumpmuscles.ru/uprajneniya-v-trenajernom-zale/klassicheskaya-stanovaya-tyaga.html)  4х12
* [Разгибания ног лежа в тренажере](https://pumpmuscles.ru/uprajneniya-v-trenajernom-zale/razgibaniya-nog-v-trenazhere.html) 4х15
* [Вышагивания на платформу](https://pumpmuscles.ru/uprajneniya-v-trenajernom-zale/vyishagivaniya-na-platformu.html) (с отягощением в руках) 4х12
* Жим штанги/гантелей лежа на горизонтальной скамье 4х12
* [Французский жим штанги лежа](https://pumpmuscles.ru/uprajneniya-v-trenajernom-zale/frantsuzskiy-zhim-lezha.html) 3х12
* [Тяга штанги к поясу в наклоне](https://pumpmuscles.ru/uprajneniya-v-trenajernom-zale/tyaga-shtangi-k-poyasu-v-naklone.html) 4х12
* [Подъем  прямых ног в висе на перекладине](https://pumpmuscles.ru/uprajneniya-v-trenajernom-zale/podem-nog-v-vise-na-perekladine.html) 3х15

**3 день**

* Приседания со штангой 4х8
* [Выпады со штангой на плечах](https://pumpmuscles.ru/uprajneniya-v-trenajernom-zale/vyipadyi-so-shtangoy-na-plechah.html) 4х15
* [Горизонтальная тяга в блочном тренажере](https://pumpmuscles.ru/uprajneniya-v-trenajernom-zale/gorizontalnaya-tyaga-v-blochnom-trenazhere.html) 4х15
* [Жим гантелей на скамье с наклоном вниз](https://pumpmuscles.ru/uprajneniya-v-trenajernom-zale/zhim-ganteley-na-skame-s-naklonom-vniz.html) 3х12
* [Подъем на бицепс в блочном тренажере стоя](https://pumpmuscles.ru/uprajneniya-v-trenajernom-zale/podem-na-bitseps-v-blochnom-trenazhere-stoya.html) 3х12
* [Гиперэкстензия](https://pumpmuscles.ru/uprajneniya-v-trenajernom-zale/giperehkstenziya-dlya-spiny-i-yagodic.html) 4х15
* [Скручивания на пресс](https://pumpmuscles.ru/uprajneniya-v-trenajernom-zale/skruchivaniya-na-press.html) 2х50

Первая и вторая неделя для девушек **тяжелые**, то есть, диапазон повторений  от **8 до 15**, можно увеличить вес на штанге в базовом упражнении, а количество повторений уменьшить до **6**.

Мы вам не рекомендуем выполнять то или иное упражнение, на **4** и менее повторений, так как это не оправданный риск для женского здоровья.

В силу особенностей женского организма, первые две недели после **месячных** проводим тренировки тяжелые (пашем), вторые 2 недели **облегченные**, особенно для нижней части тела. Поэтому 3 и 4 неделю, после менструаций, рекомендуем снизить количество подходов на ноги до 2-3, а вес на штанги уменьшить на **20-30%** от рабочего.

В отличие от мужчин, девушкам не стоит гнаться за увеличением силовых показателей, низ тела (прежде всего излюбленные **ягодичные мышцы**), гораздо лучше откликается на нагрузку, чем верх, однако и низ тела, быстрее накапливает **жировые отложения** (в силу того, что организм пытается запастись питательными веществами, для подготовки к вынашиванию ребенка), необходимо это всегда помнить.

Не забываем, что в отличие от мужчин, в женском организме гораздо меньше **тестостерона**, поэтому никакие силовые тренировки из вас не сделают мужеподобную женщину с огромными мышцами (конечно, это возможно достигнуть, но лишь, при условии применения [анаболических стероидов](https://pumpmuscles.ru/steroidi/kak-deystvuyut-anabolicheskie-steroidyi-na-organizm-cheloveka.html), гормональных препаратов).

*Источник:* [*https://pumpmuscles.ru/fitness/kak-stat-fitonjashkoj-programma-trenirovok-i-uprazhnenija*](https://pumpmuscles.ru/fitness/kak-stat-fitonjashkoj-programma-trenirovok-i-uprazhnenija)

