**Скачено с сайта** [**https://pumpmuscles.ru**](https://pumpmuscles.ru)

**Программа тренировок для роста мышц на два дня в неделю**

**1 МИКРОЦИКЛ**

**1 день**

* [Приседания со штангой на плечах](https://pumpmuscles.ru/uprajneniya-v-trenajernom-zale/prisedaniya-so-shtangoy-na-plechah.html) 3х12
* [Горизонтальный жим штанги лежа](https://pumpmuscles.ru/uprajneniya-v-trenajernom-zale/zhim-shtangi-lezha.html) 4х8
* [Разведение гантелей лежа на скамье](https://pumpmuscles.ru/uprajneniya-v-trenajernom-zale/razvedenie-ganteley-lezha.html) 3х12 (подсобка)
* [Французский жим штанги лежа](https://pumpmuscles.ru/uprajneniya-v-trenajernom-zale/frantsuzskiy-zhim-lezha.html) 4х8 (подсобка)
* Подъем гантелей на бицепс стоя 3х12 (подсобка)
* [Скручивания на пресс](https://pumpmuscles.ru/uprajneniya-v-trenajernom-zale/skruchivaniya-na-press.html) 2х50

**2 день**

* [Становая тяга](https://pumpmuscles.ru/uprajneniya-v-trenajernom-zale/klassicheskaya-stanovaya-tyaga.html) (сумо/классика) 5х6
* Горизонтальный жим штанги лежа 3х12
* [Жим гантелей сидя](https://pumpmuscles.ru/uprajneniya-v-trenajernom-zale/zhim-ganteley-sidya.html) 3х12 (подсобка)
* [Сведение рук в тренажере бабочка](https://pumpmuscles.ru/uprajneniya-v-trenajernom-zale/svedeniya-ruk-v-trenazhere-babochka.html) 4х8 (подсобка)
* [Вертикальная тяга широким хватом](https://pumpmuscles.ru/uprajneniya-v-trenajernom-zale/vertikalnaya-tyaga-shirokim-hvatom.html) 4х12 (подсобка)
* [Подъем прямых ног в висе на перекладине](https://pumpmuscles.ru/uprajneniya-v-trenajernom-zale/podem-nog-v-vise-na-perekladine.html) 4х20

**2 МИКРОЦИКЛ**

**1 день**

* Приседания со штангой на плечах 4х8
* Горизонтальный жим штанги лежа 5х6
* [Жим штанги лежа под углом вверх](https://pumpmuscles.ru/uprajneniya-v-trenajernom-zale/zhim-shtangi-na-naklonnoy-skame.html) 4х8 (подсобка)
* Отжимание от брусьев, с отягощением не большим 4х8 (подсобка)
* [Подъем штанги на бицепс с прямым грифом](https://pumpmuscles.ru/uprajneniya-v-trenajernom-zale/podem-shtangi-na-bitseps-stoya.html) 3х12 (подсобка)
* Подъем прямых ног в висе на перекладине 4х20

**2 день**

* Становая тяга (сумо/классика) 5х6
* Горизонтальный жим штанги лежа 4х8
* [Жим штанги узким хватом](https://pumpmuscles.ru/uprajneniya-v-trenajernom-zale/zhim-shtangi-lezha-uzkim-hvatom.html), на горизонтальной лавке 3х12 (подсобка)
* [Сведения в кроссовере через верхние блоки](https://pumpmuscles.ru/uprajneniya-v-trenajernom-zale/svedeniya-v-krossovere-cherez-verhnie-bloki.html) 4х12 (подсобка)
* [Поочередный подъем гантелей в скамье Скотта](https://pumpmuscles.ru/uprajneniya-v-trenajernom-zale/podem-ganteley-na-bitseps-v-skame-skotta.html) 3х12 (подсобка)
* Скручивания на пресс 2х50

**3 МИКРОЦИКЛ**

**1 день**

* Приседания со штангой на плечах 3х12
* Горизонтальный жим штанги лежа 3х12
* [Жим штанги сидя](https://pumpmuscles.ru/uprajneniya-v-trenajernom-zale/zhim-shtangi-sidya.html) 4х8 (подсобка)
* [Разведение гантелей лежа на горизонтальной скамье](https://pumpmuscles.ru/uprajneniya-v-trenajernom-zale/razvedenie-ganteley-lezha.html) 4х8 (подсобка)
* [Подтягивание на перекладине](https://pumpmuscles.ru/uprajneniya-v-trenajernom-zale/podtyagivaniya-na-perekladine.html) широким хватом 4х12 (подсобка)
* Подъем ног в висе на перекладине, до угла 90° 4х15

**2 день**

* Становая тяга (сумо/классика) 4х8
* Горизонтальный жим штанги лежа 5х6
* Жим штанги лежа под углом вверх 4х8 (подсобка)
* [Тяга штанги к поясу прямым хватом](https://pumpmuscles.ru/uprajneniya-v-trenajernom-zale/tyaga-shtangi-k-poyasu-v-naklone.html) 3х12 (подсобка)
* [Подъем EZ-штанги на бицепс](https://pumpmuscles.ru/uprajneniya-v-trenajernom-zale/podem-ez-shtangi-na-bitseps-v-skame-skotta.html) 4х8 (подсобка)
* [Скручивания на скамье с наклоном вниз](https://pumpmuscles.ru/uprajneniya-v-trenajernom-zale/skruchivaniya-na-skame-s-naklonom-vniz.html) 2х50

**4 МИКРОЦИКЛ**

**1 день**

* Приседания со штангой на плечах 5х6
* Горизонтальный жим штанги лежа 4х8
* [Жим гантелей лежа на скамье](https://pumpmuscles.ru/uprajneniya-v-trenajernom-zale/zhim-ganteley-lezha-na-skame.html) 3х12 (подсобка)
* [Жим к низу в блочном тренажере](https://pumpmuscles.ru/uprajneniya-v-trenajernom-zale/zhim-k-nizu-v-blochnom-trenazhere.html) 4х8 (подсобка)
* Подъем штанги с прямым грифом на бицепс 4х8 (подсобка)
* [Шраги со штангой](https://pumpmuscles.ru/uprajneniya-v-trenajernom-zale/shragi-so-shtangoy.html) 3х12 (подсобка)
* Скручивания на пресс 2х50

**2 день**

* Становая тяга (сумо/классика) 3х12
* [Гиперэкстензия](https://pumpmuscles.ru/uprajneniya-v-trenajernom-zale/giperehkstenziya-dlya-spiny-i-yagodic.html), с фиксацией на груди отягощения 10-15 кг 4х15 (подсобка)
* Горизонтальный жим штанги лежа 3х12
* [Жим штанги стоя](https://pumpmuscles.ru/uprajneniya-v-trenajernom-zale/zhim-shtangi-stoya-s-grudi.html) 4х8 (подсобка)
* [Разведение гантелей в наклоне](https://pumpmuscles.ru/uprajneniya-v-trenajernom-zale/razvedenie-ganteley-v-storonyi.html) 3х12 (подсобка)
* Подтягивание на перекладине обратным хватом, с отягощением 4х8 (подсобка)
* [Подъем согнутых ног в висе на перекладине](https://pumpmuscles.ru/uprajneniya-v-trenajernom-zale/podemyi-sognutyih-nog-v-vise-koleney.html), до угла 90° 4х15

Перед выполнением тренировочной программы, не забывайте выполнять **разминочные подходы** – ставите вес на штангу/устанавливаете на тренажере, или берете гантели легкого веса (**50%** от рабочего) и выполняете на **12-15 повторений** не сколько подходов, или **постепенно наращивая** вес подходя к рабочему подходу (обычно последний вариант используется при выполнении базовых упражнений: присед, жим и тяга).

**Комментарий к программе:**

Всего 4 микроцикла, который составляют один **мегацикл**. Спустя **2-3** пройденных мегациклов, рекомендуем, во-первых, взвеситься и оценить результат в зеркале, а во-вторых выполнить **проходку** (выжить вес на один раз с правильной техникой в базовых упражнениях – присед, жим и тяга), для того чтобы оценить объективно прирост силы и мышечной массы.

Старайтесь, чтоб в один день базовые упражнения по количеству повторений в подходе **не перехлестывались** между собой, то есть не были одинаковы, в противном случае, **интенсивность** тренировки возрастает (особенно важно, когда идет совпадения в средних и тяжелых подходах), а значит и **время восстановления** между тренировками также увеличивается. В данной примере тренировочной программы идет такое совпадение лишь для «легкой» нагрузки, в 1-ый день 3 микроцикла, и 2-ой день 4-го микроцикла.

*Все усилия в первую очередь должны быть****сконцентрированы****и направлены на выполнение базовых упражнений (напротив которых указан %), именно по ним можно и нужно судить объективно о****тренировочном прогрессе****, ну а если в этих упражнениях будет прогресс, то очень быстро будет визуальный прогресс в гипертрофированнии****целевых****групп мышц.*

Важно, чтобы нагрузка не повторялась, то есть были **легкие, средние и тяжелые тренировки**. Все это сделано, чтобы у вас, во-первых, не было привыкания мышц к нагрузке, а во-вторых, такой подход является некой **профилактикой** перетренированности.

Принято считать, что рабочий вес, составляющий от **максимума**:

* 60-65% – легкий
* 70-75% – средний
* 80-85% – тяжелый

90% и выше – очень тяжелый (на таких весах периодически тренируются атлеты, которых интересуют исключительно рост **силы** – то есть типичные пауэрлифтеры).

*Если вы испытываете****боли в спине****(пояснице) при выполнении становой тяги, то можно один день тяги****заменить****на приседания, то есть выполнять становую тягу один раз в 3 тренировочных дня.*

Принцип вышеприведенной двухдневной программы схож с [фулбоди](https://pumpmuscles.ru/trenirovka/fulbodi-programma-trenirovok-na-vse-gruppyi-myishts.html), основной **акцент** – нагрузить крупные мышечные группы, которые и составляют основной объем мышечной массы и силы спортсмена:

* Грудные
* Мышца ног
* Мышцы спины

Ваша **задача**, стремиться к прогрессу в базовых упражнениях:

* Горизонтальный жим штанги лежа
* Становая тяга (сумо/классика)
* Приседания со штангой на плечах

Если рабочий вес вышеперечисленных упражнениях будет расти, значит очень скора вы увидите **прогресс и в зеркале** (визуально мышцы станут массивней и рельефней).

Главное не стремитесь **быстро** повышать вес на штанге (прибавляете не более **2,5-5 кг**, когда чувствуете, что тот вес, которым вы работали, стал для вас уже довольно легким). Чем **плавне** вы набираете силу, тем **результативнее** и безопаснее будет ваш тренинг.

*Источник:* [*https://pumpmuscles.ru/trenirovka/programma-trenirovok-na-dva-dnja-v-nedelju-dlja-rosta-myshc-i-pohudenija.html*](https://pumpmuscles.ru/trenirovka/programma-trenirovok-na-dva-dnja-v-nedelju-dlja-rosta-myshc-i-pohudenija.html)