

Сплит-программа тренировок без оборудования дома для мужчин

День 1 / Верх тела



Отжимания от пола

повторений
10-15

подходов
3

1

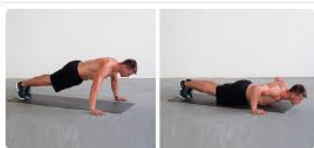


Отжимания с прижатыми локтями

повторений
10-15

подходов
2-3

2



Отжимания с широкой постановкой рук

повторений
10-15

подходов
2-3

3



Обратные отжимания

повторений
10-20

подходов
3

4



Берпи

повторений
10-15

подходов
2-3

5

День 2 / Низ тела



Приседания

повторений
15-20

подходов
3

1



Выпады назад с подъемом бедра

повторений
10-12

подходов
3

2



Стульчик у стены

повторений
MAX

подходов
3

3



«Баланс» руки и ноги

повторений
10-15

подходов
2-3

4



Лодочка

повторений
10-20

подходов
2-3

5

Для похудения можно заниматься спортом даже ежедневно — но не менее, чем 3-4 раза в неделю по 30-40 минут. Для набора мышц, в свою очередь, достаточно 2-3 тренировок в неделю. Главное, чтобы все группы мышц успевали отдыхать и, если Вы вчера выполнили тяжелую тренировку на крупную группу мышц, например на ноги, то сегодня лучше тренировать более мелкую группу, например, мышцы рук или плечи.

С точки зрения эффективности для роста и восстановления мышц, меньше тренировок — лучше, чем их избыток.

Чаще всего людям удобнее посещать тренажерный зал 3 раза в неделю — обычно это понедельник, среда и пятница.

Отдых между подходами, в среднем 2 минуты. Чем сложнее упражнение, тем отдых может быть больше. Отдых между упражнениями, в среднем 2-3 минуты.

Программа тренировок в тренажерном зале для мужчин строится по одним и тем же принципам, не зависимо от цели: на массу, на силу или на рельеф.

Отличая тренировок на силу, массу и рельеф в количестве повторов. Как правило, силовые тренировки подразумевают минимальное число повторов (1-6), работа на массу — среднее (6-12), а на рельеф — максимальное (12-20).

Качать пресс нужно в конце каждого занятия, желательно с помощью особого комплекса упражнений. Что же касается прицельного тренинга пресса, то лучше запланировать его на отдельный день. Ещё один вариант: тренировать пресс в самом начале дня, но чтобы до основной тренировки прошло не менее 6 часов.