



# Тренируйся!

или обычный культуризм для атлетов начального и среднего уровня

Владимир Гончаров

Оглавление:

Часть I. Тренинг отдельных мышечных групп

- Глава 1. Развитие спинного массива – стр. 3
- Глава 2. Развитие дельтовидной группы – стр. 7
- Глава 3. Развитие бёдер – стр. 10
- Глава 4. Развитие разгибателей спины – стр. 13
- Глава 5. Развитие мышц живота – стр. 13
- Глава 6. Развитие мышц голеней – стр. 14
- Глава 7. Развитие мышц рук – стр. 14
- Глава 8. Развитие мышц груди – стр. 15

Часть II. Трёхдневный тренинг

- Глава 9. Трёхдневный объёмный тренинг – стр. 17
- Глава 10. Трёхдневный объёмно-силовой тренинг – стр. 22
- Глава 11. Трёхдневный комбинированный тренинг – стр. 24

Часть III. Четырёхдневный тренинг

- Глава 12. Трудные и лёгкие мышцы с позиций баланса – стр. 26
- Глава 13. Четырёхдневный объёмный тренинг – стр. 26
- Глава 14. Функциональный спад или ужасный ужас массового бодибилдинга – стр. 28
- Глава 15. Объёмно-силовой четырёхдневный тренинг – стр. 29
- Глава 16. Прорабатывающий четырёхдневный тренинг – стр. 30
- Глава 17. Комбинированный тренинг – стр. 32

Часть IV. Пятидневный тренинг

- Глава 18. Развитие отстающих мышечных групп – стр. 33
- Глава 19. Специализированный тренинг дельт – стр. 34
- Глава 20. Специализированный тренинг широчайших мышц – стр. 35
- Глава 21. Специализированный тренинг мышц груди – стр. 36
- Глава 22. Специализированный тренинг голеней – стр. 36
- Глава 23. Специализированный тренинг мышц рук – стр. 37
- Глава 24. Специализированный тренинг мышц задней поверхности бедра – стр. 39
- Глава 25. Специализированный прорабатывающий тренинг – стр. 41

Часть V. Полноформатный тренинг

- Глава 26. Этапы тренинга – стр. 43
- Глава 27. Выход на уровень 60 тонн – стр. 44
- Глава 28. Выход на уровень 60 тонн – эктоморфу – стр. 45
- Глава 29. Выход на уровень 80 тонн – стр. 46
- Глава 30. Общая динамика тренинга – стр. 50
- Глава 31. Специализация – стр. 51
- Глава 32. О применение специализации для повышения уровня тренированности – стр. 53

# Часть 1. Тренинг отдельных мышечных групп

## Глава 1. Развитие спинного массива.

Для простоты изложения всю совокупность мышечных групп спины, за исключением длинных разгибателей я буду называть мышцами спины или спинным массивом, имея в виду прежде всего широчайшие мышцы спины. Это очень крупный, сильный и достаточно выносливый мышечный массив, образованный целым рядом отдельных мышц. Поскольку все эти мышцы работают в основном как синергисты, тренинг этой зоны выглядит достаточно цельным, вполне атлетичным, если можно так сказать.

Мышцы спины имеет хорошо выраженную тенденцию «расти» сверху вниз. Прежде приходится развивать верхнюю часть спины, и только при наличии определённых сдвигов в развитии этой части широчайших можно обеспечить развитие средней и нижней частей спинного массива. Попытки обеспечить развитие спины только поперечно-тяговыми упражнениями, без подтягиваний, обычно неэффективны. Особо стоит отметить широко распространённое заблуждение о достаточности становой тяги для развития широчайших мышц спины. Очевидно, происхождение этой позиции связано с влиянием пауэрлифтинга на практику массового бодибилдинга.

В самом начале тренинга начинающий атлет должен сосредоточиться на освоении самого актуального упражнения для развития спины – подтягиваний. Я рад, что реалии тренинга иногда позволяют дать достаточно простые рекомендации, и именно так обстоит дело с подтягиваниями. Для начинающего культуриста наиболее приемлемы подтягивания примерно среднешироким прямым хватом, к груди и с лямками. Лямки обязательны. Именно лямки позволяют обеспечить включение широчайших и других мышц спины при выполнении подтягивания. Старт очень важен. На старте атлет должен быть «обтянут», то есть атлет провисает, растягивая в висе весь мышечный массив. Движение начинается по возможности спиной, но не руками. Поначалу этот технический приём может вызвать определённые трудности в освоении, но действительно очень важно в этом упражнении работать спиной при несколько даже минимизированной работе рук.

По количеству работы тренинг спины весьма можно признать весьма трудоёмким. Хорошо тренированный атлет с собственным весом около 70-75 килограммов должен в первом подходе подтягиваться не менее 25-30 раз. Атлет с собственным весом около 80 килограммов должен стремиться настолько продвинуться в подтягиваниях, чтобы иметь возможность спокойно подтянуться в первом подходе не менее 20 раз. Много? Конечно много, особенно с позиций массового бодибилдинга.

Тяга гантели в наклоне – это очень атлетичное упражнение. Если выполнять его правильно. И поначалу весьма тяжелое, особенно если иметь в виду размер отягощения. Так, на продвинутом уровне вес гантели стремится к собственному весу атлета. В контексте силового или объёмно-силового тренинга, конечно. На объёмном тренинге естественно, вес гантели несколько меньше. Но всё равно достаточно велик. Гантель весом 40-50 килограммов, используемая в 5 подходах по 8 повторений на каждую широчайшую, это много и тяжело, надо признать, но с такими примерно весами и работают среднепродвинутые культуристы. Натуралы, речь идёт не о стероидном тренинге, а об обычном натуральном.

Тяга нижняя блочная вероятно, самое комфортное упражнение из золотой тройки спины. Рабочие веса на самом начальном уровне могут быть и 30 и 40 килограммов, легко вырастая до 60 и 70 килограммов. Продвинутые культуристы иногда вынуждены добавлять гантель на стокилограммовую стопку отягощений в этом упражнении.

По поводу тяги верхнего блока достаточно сказать, что само по себе это упражнение не является способным заменить подтягивания, но на более-менее продвинутых стадиях тренинга может использоваться после подтягиваний для доработки широчайших мышц спины.

Так может выглядеть программа обычного объёмного тренинга спины.

I, II. Спина, объёмный тренинг.

1. подтягивания 5хmax
2. тяга верхнего блока 4-5х8-10

3. тяга гантели 5x(8+8)
4. тяга нижнего блока 5x8

Такая программа выполняется 5-6 недель, по две тренировки в неделю. Напомню, что в этой версии тренинга никакие особые техники, даже волшебные, вроде ВИТов или так называемого отказного тренинга на начальной стадии не используются. Подтягивания, выполняемые в пяти подходах, как в вышеприведённой программе, выполняются до обычного рабочего отказа. Никаких конвульсий и дерганий на перекладине для демонстрации «истинного» отказа можно не выполнять. Можете подтягиваться - подтягивайтесь. Каждый подход выполняется на максимально возможное количество повторений. Тем не менее, речь не идет о каких-либо сверхусилиях. Это упражнение тяжело само по себе. И задачей атлета в этом упражнении является настойчивая и планомерная работа, направленная на увеличение количества повторений.

Если рабочие веса потихоньку растут, техника при этом совершенствуется, и принципиальных изменений ваш тренинг на этой стадии не требует, можно либо продолжить работу по этой программе, либо несколько перегруппировать упражнения. Например, если у вас тяжело идет тяга гантели, поставьте её сразу после подтягиваний. Если при этом сами подтягивания для вас вообще не проблема, бывает и так, можете поставить тягу гантелей даже первым упражнением.

Обязательно считайте объём выполняемой работы и её интенсивность. Для этого перемножьте всё на всё, и вы получите объём выполненной работы. Например, в подтягиваниях округлите ваш собственный вес в нижнюю сторону и помножьте полученный результат на количество выполненных движений. Допустим, вес атлета равен 76,4 килограмма. В подтягиваниях он выполнил пять подходов с количеством подтягиваний 16, 14, 12, 12, и 8. Округляем, суммируем и умножаем –  $75 \text{ кг} \times (16 + 14 + 12 + 12 + 8)$ , полученный результат, а это если не ошибаюсь, 4650 кг или 4,6 тонны, и является объёмом выполненной вами работы.

Так может выглядеть дневниковая запись такой тренировки:

1. подтягивания 16, 14, 2x12, 8; 4,6т/62
2. тяга верхнего блока 4x8x50кг 1,6т/32
3. тяга гантели 5x(8+8)x30кг 2,4т/80
4. тяга нижнего блока 5x8x50кг 2т/40

Последние цифры в строках упражнений указывают количество выполненных повторений. Чтобы подсчитать весь объём нагрузки, суммируем работу в каждом упражнении, -  $4,6\text{т} + 1,6\text{т} + 2,4\text{т} + 2\text{т} = 10,6\text{т}$ . Далее суммируем количество повторений, выполненных в каждом упражнении, -  $62 + 32 + 80 + 40 = 214$  (повторений). Разделим общий тоннаж этой тренировки на количество выполненных движений и получим интенсивность тренинга –  $10600\text{кг} / 214$  повторений = 49,5кг. Так может выглядеть дневниковая запись этой тренировки в полной версии, то есть после выполненных подсчётов:

1. подтягивания 16; 14; 2x12; 8; 4,6т/62
2. тяга верхнего блока 4x8x50кг 1,6т/32
3. тяга гантели 5x(8+8)x30кг 2,4т/80
4. тяга нижнего блока 5x8x50кг 2т/40

$v = 10,6\text{т}$

$i = 49,5\text{кг}$  Самочувствие: нормальное

$n = 214\text{п}$ . Работоспособность: хорошая

Всегда считайте и отслеживайте нагрузку, сравнивайте параметры вашего тренинга на разных этапах подготовки. Это объективные показатели вашей работы, вашего тренинга. Чтобы научиться управлять тренировочным процессом, надо управлять нагрузочными параметрами вашего тренинга, а это невозможно без подсчёта и анализа нагрузочной составляющей тренинга.

Например, первые недели ваш тренинг шёл вполне нормально, количество подтягиваний потихоньку росло, веса в тяге гантели тоже росли, на стопке грузов нижней тяги ключ-отсекатель опускался всё ниже... Естественно, через определённое время прогресс затормозился, а позже рабочие веса плотно встали. В этом случае необходимо применить другой вид тренинга, а именно

объёмно-силовой тренинг. Для этого надо снизить объём нагрузки и ввести объёмно-силовые пирамиды. Тягу верхнюю блочную пока уберём вообще. Получим...

1. подтягивания с отягощением 5кг 10; 3х8; 2х7; 3,8т/48
2. тяга гантели 2х(8+8)х35кг; 3х(6+6)х40кг; 2,6т/68
3. тяга нижняя блочная 2х8х55кг; 2х6х60кг; 2х5х65кг; 2,2т/38

v = 8,6т

i = 55,9кг

n = 154п.

Сравним основные нагрузочные показатели объёмного тренинга и объёмно-силового тренинга спины. На объёмном тренинге объём нагрузки составил 10,6 тонны, на объёмно-силовом – 8,6 тонны. Интенсивность объёмного тренинга была 49,5 килограмма, а интенсивность объёмно-силового поднялась до 55,9 килограмма. Количество движений снизилось с 214 повторений на объёмном до 154 повторений на объёмно-силовом тренинге. Так что считайте нагрузку, я специально привёл этот пример. И многое для вас, уверен, станет предметнее, осязаемее.

Объёмно-силовой тренинг обычно всегда сопровождается снижением объёма нагрузки. Этот приём как раз и позволяет повысить интенсивность тренинга. «Острота» пирамид зависит от динамики роста рабочих весов в тех или иных упражнениях. То есть в тех упражнениях, где рост весов ниже, применяйте более «острые» пирамиды.

При определённой первичности объёмного тренинга объёмно-силовой тренинг призван увеличить интенсивность тренинга и в дальнейшем обеспечить рост весов объёмного тренинга. Применяется, как и объёмный тренинг, циклами по пять - шесть недель. Связки из объёмного и объёмно-силового тренингов, безусловно, чрезвычайно эффективны. Как для развития функциональной тренированности, так и для мышечного развития.

Хорошо зарекомендовал себя для развития спинного массива и комбинированный тренинг, в котором одновременно применяется и объёмный, и объёмно-силовой режимы работы. Так может выглядеть программа такого тренинга:

I, II. Спина, комбинированный тренинг.

1. подтягивания 5хmax
2. тяга верхнего блока 2х8; 3х6;
3. тяга гантели 5х(8+8)
4. тяга нижнего блока 2х8; 2х6; 2х5;

Такое комбинирование режимов работы является более прицельным на уровне отдельных упражнений и в конечном счете обеспечивает прогресс в мышечном развитии.

В этой версии тренинга мышечная гипертрофия, то, что в обиходе называют «мышечным ростом» определяется как гипертрофия функциональная, то есть зависящая или определяемая функционированием мышечной группы, в полноформатном тренинге – уровнем функционирования всего мышечного аппарата. Уровень функционирования, это тренировочная работа, измеряемая по параметру объёма нагрузки, её интенсивности и количества выполненных подъёмов. В силовых видах спорта, например в тяжелой атлетике, давно и успешно применяются определённые алгоритмы работы с этими параметрами тренировочной нагрузки, направленные на развитие необходимых для тяжелоатлета функциональных качеств, прежде всего силы, взрывной силы и скорости. Ровно так можно построить работу с нагрузкой и в бодибилдинге. Только необходимые функциональные качества здесь несколько иные, это прежде всего силовая выносливость, а также сила и общая выносливость. Такой тренинг, по сути, становится функционально развивающим, то есть функциональным, как и во всех видах спорта. Считаем параметры тренировочной нагрузки обычного мышечноразвивающего тренинга, и работаем с нагрузкой таким образом, чтобы обеспечить развитие общей выносливости, силовой выносливости и силы. Это и обеспечит мышечное развитие, объективно обеспечит, должно обеспечить, во всяком случае, до сих пор всё так и происходило. Важнейшим параметром нагрузочного тренинга является нагрузочная динамика, то есть определённый рост интенсивности и объёма нагрузки, на продвинутых стадиях – рост интенсивности тренинга на фоне снижения или стабилизации объёма нагрузки.

Таким образом, мышечное развитие обеспечивается развитием определённого набора функциональных качеств, что в свою очередь, обеспечивает необходимую нагрузочную динамику и как результат – мышечное развитие. Мы будем подробно рассматривать эти приёмы работы с нагрузкой на уровне полноформатного тренинга.

На уровне отдельной мышечной группы достаточно отслеживать и обеспечивать минимальный рост рабочих весов. Обычно эта позиция на первых стадиях тренинга обеспечивается самим объёмным тренингом, после первоначальной адаптации к такому значащему объёму нагрузки. Позже, после нескольких пяти - шести недельных циклов объёмного тренинга рост весов в некоторых упражнениях стабилизируется. На этой стадии целесообразно применение комбинированного тренинга. Также в течении пяти - шести недель. Потом можно вернуться опять к объёмному тренингу, чтобы реализовать полученный бонус роста рабочих весов в проблемных упражнениях. Это приём можно повторять постоянно, пока он будет работать. Позже для обеспечения нагрузочной динамики, то есть роста рабочих весов, вам придётся применить объёмно-силовой тренинг. Потом опять объёмный, комбинированный, возможно опять объёмный, объёмно-силовой, - и так далее. Эта «цепочка» и образует практику тренинга спинного массива, или любой другой мышечной группы. В случае полноформатного тренинга всё несколько сложнее, этот нагрузочно-функциональный алгоритм там реализуется иначе.

Ещё раз, поскольку это важно, в самом практическом смысле важно.

Например, вы начали работать спинной массив в объёмном режиме. Прошло пять или шесть недель. Вы адаптировались к довольно значимой нагрузке, постепенно количество подтягиваний начало расти, веса в остальных упражнениях также растут. Но не во всех. На следующем пяти или шестинедельном цикле переставьте упражнения таким образом, чтобы проблемные по росту рабочих весов упражнения вы выполняли в начале тренинга. Следующий такой же по продолжительности цикл можно отработать в комбинированном режиме, введя в проблемные упражнения объёмно-силовой режим работы. Следующий цикл может быть и объёмным, и комбинированным. Более того, если веса не растут, но они уже достаточны для мышечного развития, работайте в обычном объёмном режиме. Опять введите комбинирование, если в каких-то упражнениях, по вашему мнению, размера отягощений уже недостаточно для мышечного развития. В целом, на уровне нескольких циклов, если объём нагрузки растёт, за счёт роста интенсивности, вы тренируетесь правильно.

Работайте объёмно, это обеспечит мышечное развитие. При необходимости применяйте объёмно-силовой тренинг. Такая работа вполне достаточна для начального уровня. На среднем уровне применяются специализированный и прорабатывающий тренинги, на продвинутом уровне добавляются силовой и ударный тренинги, мы позже их рассмотрим.

При любой работе с отягощениями, ну, я имею в виду хоть сколько-нибудь серьёзный тренинг, строго необходимо тренировать мышцы живота и разгибатели спины. Просто для безопасности тренинга. Речь идёт прежде всего о функциональном развитии этих мышц, о развитии их силы и выносливости. Это обязательный параметр серьёзного тренинга спинного массива, да и любого силового тренинга. Развитие мышц живота и разгибателей спины даст необходимую жёсткость постановки корпуса при выполнении мощных тяговых упражнений на спину и предотвратит возможные травмы. Для развития мышц живота идеально подойдёт такое упражнение, как подъём ног в висе на перекладине. Лямки совершенно обязательны. Частота и объём тренинга этого упражнения – два раза в неделю по четыре-пять подходов, и в отказном режиме. Я имею в виду обычные подходы на максимально возможное количество подъёмов.

Для тренинга разгибателей спины вполне подойдут гиперэкстензии, подхода четыре по десять повторений и конечно, дважды в неделю. Включите эти разгибания в ваш тренинг на два-три обычных, то есть пяти или шестинедельных цикла, а затем, по мере развития нижней части разгибателей, начинайте использовать наклоны со штангой. В дальнейшем меняйте эти упражнения, по своему усмотрению. Рабочие веса в гиперэкстензиях и наклонах стоя должны быть хоть сколько-нибудь значимыми. Например, килограммов хотя бы 20-30 в гиперэкстензиях и килограммов хотя бы 40-50 в наклонах стоя. Со временем, конечно. Эти упражнения выполняются в конце тренировки и в определённом смысле – по остаточному принципу. В общем, по ходу тренинга, в зависимости от его успешности, вы сами расставите акценты. Могу только посоветовать делать более напряжённую работу на вспомогательные мышцы вразрез тренинга целевой группы. То есть при акцентированной работе на широчайшие нагрузка на вспомогательные мышцы может несколько снижаться, и наоборот, при сбросе нагрузки со спинного массива работу на брюшной пресс и разгибатели спины стоит несколько активизировать.

И, пожалуй, стоит показать ещё одну позицию тренинга спины, хотя она в большей степени относится к полноформатному тренингу. Речь идёт о некоторой динамике мышечного развития. Об очередности развития мышечных групп. Например, широчайшие мышцы спины, поскольку их развитие во многом определяется форсированием работы в подтягиваниях, стоит рассматривать с позиции «прежде широчайшие, а потом – ноги». При мощном и динамичном развитии бёдер и голени вам будет трудно подтягиваться. Как это ни смешно, на первый взгляд, но значительное развитие объёмов ног, обычно сопровождаемое общим увеличением веса атлета, может действительно затруднить прогресс в подтягиваниях, крайне необходимый для начинающего атлета. Кстати, в квалифицированном полноформатном тренинге прежде задаётся форма бёдер, в основном за счёт развития массивов задней поверхности бёдер. Это достаточно трудное мероприятие, развить бицепсы бёдер. И требует много времени, что и позволяет форсировать работу в подтягиваниях.

Ну вот, вроде всё по развитию спины для начального уровня. Впрочем, я ошибаюсь, есть еще одна, надо сказать, весьма перспективная позиция по тренингу спины. Дело в том, что развитие спинного массива у молодых атлетов потенциально расширяет верхний плечевой пояс. Разумеется, если всё делать правильно, в частности, хорошо вложиться в подтягивания. И надо помнить, что тренинг спины, вероятно, самый безопасный тренинг.

## Глава 2. Развитие дельтовидной группы.

**Р**еально значимое развитие дельт возможно только в контексте развития всего верхнего плечевого пояса. Работа с дельтами прекрасно развивает трицепсы и верх груди. И, как и развитие спины, также расширяет верхний плечевой пояс, возможно, в ещё большей степени. Кроме того, развитие дельт требует хорошего тренинга разгибателей спины и мускулатуры пресса. То есть масса всяких культуристических приятностей, причём с одним только минусом, - некоторая травмоопасность в тренинге дельт присутствует. Степень травмоопасности тренинга дельт сравнительно средняя, выше, чем в тренинге спинного массива, ну да там она самая низкая, и гораздо меньше, чем при тренинге ног. Если же сравнивать с практикой массового бодибилдинга со всеми этими неадекватными позициями по жиму лёжа, то тренинг дельт гораздо корректнее, безопаснее. Даже больше – серьёзное развитие грудных мышц должно начинаться только после определённого развития дельт и всего суставно-связочного аппарата плечевого пояса.

Жим гантелей. Стоя и сидя. Это, безусловно, главное упражнение в тренинге дельт. Поскольку в нашем арсенале присутствует и жим стоя штанги, жим гантелей в основном выполняется сидя. Прекрасно развивает плечевой сустав и весь плечевой пояс. Суммарный вес гантелей при объёмном тренинге, то есть при работе в четырёх-пяти подходах на шесть-восемь движений должен стремиться к собственному весу атлета. Это довольно сложно обеспечить, даже при применении объёмно-силового режима работы. Эта трудность решается применением другого также очень эффективного упражнения – жима стоя.

Жим стоя. Со штангой, имеется в виду. Это самое базовое упражнение для развития верхнего плечевого пояса. При постоянном применении это упражнение хорошо развивает силу, что и обеспечивает прогресс в рабочих весах, в том числе и в жиме гантелей. Такая вот двойка по тренингу дельт, очень неплохое решение, надо сказать. Но обычно и эта связка не спасает от стагнации весов. Позицию можно усилить применением жимового швунга. Особенно эффективен жимовой швунг при работе в объёмно-силовом режиме. Эти три упражнения обычно и обеспечивают функциональный прогресс в тренинге дельт. И обеспечивают хорошее мышечное развитие. Тем не менее, надо признать, что для развития боковых дельт даже этой тройки обычно недостаточно.

Разведения гантелей в стороны. Не только желательное, но совершенно обязательное упражнение для развития боковых дельт. И эффективное, особенно, если оно идёт в связке с жимовыми упражнениями. Кисти располагаются не «мизинец выше большого пальца», а так, как удобно для плечевых суставов, с одной стороны, и так, как нужно для хорошего включения боковых дельт. Обычно это такое положение кистей, при котором ладонь расположена примерно горизонтально, более менее параллельно полу. При этом гантели держатся плотно, на старте располагаются перед бёдрами, корпус немного наклонён, движение выполняется в хорошем, очень хорошем темпе, с максимальным разгоном и одновременно без потери контроля, прямыми или почти прямыми руками. Более того, в хорошем исполнении этого упражнения просматривается не один, а даже два читинга, причём второй, - обратный. Я говорю о небольшом подседе в самой верхней фазе движения, что позволяет довести движение тяжелых гантелей до необходимой высоты, не ниже

уровня плечевых суставов. Это не желательная техника, а обязательная. Поскольку только эта техника обеспечит работу с гантелями, суммарный вес которых стремится к половине вашего собственного. То есть стажный восьмидесятикилограммовый атлет должен стремиться работать в этом упражнении с гантелями весом около 20 килограммов каждая. Обратите внимание на технику этого упражнения.

Отведение гантелей вперёд. Совершенно необходимое упражнение. В этом упражнении также применяется не совсем такая техника, как пишут авторы прошлого века. Цель современной интерпретации – выход на действительно значимые рабочие веса, они несколько выше рабочих весов, используемых в боковых разведениях. Поэтому движение выполняется в хорошем темпе, с достаточно произвольным положением кистей.

Отведения блочные вперёд и в стороны. Со временем, по мере наработки хорошей техники в работе с гантелями и продвижении в мышечных объёмах, вам просто придётся использовать блоки. Разумеется, если вы стремитесь к большим объёмам дельт. Без должной стажности в работе на дельты использование блочных отведений малоэффективно. Вы будете тянуть всем, и дельтами, - меньше всего. А использовать такие сложные упражнения, требующие значительного ментального включения для развития трапеций совершенно не стоит.

Что интересно, развитие задних дельт в массовом культуризме, как и многое, находится именно там, где и находится, то есть где-то очень и очень «сзади». Считается, что им хватает нагрузки при тренинге спины. Но вот как раз и спина в массовом бодибилдинге особо не тренируется, и фоновой нагрузки задним дельтам обычно недостаточно. Но есть и приятные новости – если эти дельты нормально работают, то они и развиваются хорошо. При всех условных условностях и индивидуальных индивидуальностях вполне можно считать задние дельты весьма отзывчивыми на работу, лишь бы она присутствовала. Есть и ещё одно «за» по тренингу задних дельт. Дело в том, что при хорошем развитии передних и особенно почему то задних дельт только и можно как следует развить боковые дельты. Так что без хорошего развития задних дельт просто не обойтись.

Тяга штанги в наклоне широким хватом, локти разведены. Это одно из самых эффективных упражнений для задних дельт. Рабочий вес обычно довольно быстро продвигается к половине собственного веса атлета. Упражнение не особо сложное и вполне эффективное.

Тяга нижнего блока широким хватом на задние дельты. Сходное с тягой штанги на задние дельты, но ещё более комфортное. Можно начать и килограммов с 20-30, при хорошей технике сила и выносливость не заставят себя ждать, что быстро увеличит стопку грузов в этом упражнении. Примерный ориентир - половина или больше половины вашего собственного веса.

Разведение гантелей стоя в наклоне на задние дельты. Это одно из самых сложных упражнений на дельты, а возможно, и вообще в культуризме. Очень динамичное в исполнении, достаточно эффективное при правильной технике, это упражнение требует много усилий для освоения техники. Требует хорошего развития не только двигательных навыков, но и серьёзного развития разгибателей спины. То есть хорошую технику можно сделать только в том случае, если развитые, сильные и выносливые разгибатели спины обеспечат мощную фиксацию наклонённого корпуса. Владение этим упражнением показывает технический уровень атлета, его школу, если можно так сказать. Рабочие веса – практически самые большие в отведениях на дельты, даже больше, чем в отведениях вперёд.

Обычный объёмный тренинг дельт может выглядеть примерно так...

I, II. Дельты, объёмный тренинг.

1. тяга нижнего блока на задние дельты 5x10
2. тяга штанги на задние дельты 5x8
3. жим стоя 5x8
4. отведение гантелей вперёд 4-5x8-10
5. жим гантелей сидя 5x8
6. разведение гантелей в стороны 4-5x10

Для начинающего атлета целесообразно начинать тренинг с задних дельт, это наименее травмоопасно. С ростом стажа занятий, если с плечевыми суставами всё в порядке, можно начинать тренировку с жимов гантелей или штанги. Обычно объёмный цикл работы на дельты длится четыре - пять недель, после чего целесообразно поменять подборку упражнений и порядок



их выполнения. Поскольку особой вариативности по подбору упражнений добиться сложно, меняйте, максимально разнообразьте свой тренинг по порядку выполнения упражнений. Порядок упражнений может быть очень разным. Примеров можно привести массу, для большей актуальности приведу тренировочную программу для более менее стажного атлета с акцентом на боковые, например, дельты. Чтобы вы знали, как это может выглядеть в будущем, ваш тренинг дельт.

#### I, II. Дельты, продвинутый объёмный тренинг.

1. жим гантелей сидя 5x8
2. разведения гантелей в стороны 5x8-10
3. отведение блочное на боковые дельты 4-5x(10+10)
4. жим стоя 2x8; 3x6;
5. отведение блочное вперёд 5x(8+8)
6. тяга штанги в наклоне на задние дельты 5x8
7. тяга нижняя блочная на задние дельты 5x10

При стагнации рабочих весов и снижении динамики мышечного развития применяется объёмно-силовой тренинг. Примерно так может выглядеть типичная программа такого тренинга.

#### I, II. Дельты, объёмно-силовой тренинг.

1. швунг жимовой 2x8; 3x6;
2. жим стоя 2x8; 3x6;
3. отведение гантелей вперёд 2x8; 3x6;
4. жим гантелей сидя 2x8; 3x6;
5. разведение гантелей в стороны 2x8; 3x6;
6. тяга штанги в наклоне 2x8; 3x6;

В приведённом тренинге акцентировано силовое развитие передних и боковых дельт. Пирамиды сравнительно «мягкие», со стажностью их «острота» естественно, увеличивается. Объёмно-силовые тренировки применяются циклами по 4-5, а на продвинутых стадиях по 5-6 недель, и, надо сказать, практика диктует довольно частое применение такого тренинга. При этом высокая частота применения объёмно-силового тренинга несколько уравнивается определённой мягкостью, пластичностью этой работы. То есть объёмно-силовой тренинг не является актом или подвигом силы, даже в этом режиме техника должна быть точной, движения амплитудными, а в целом тренинг – безопасным.

Применение комбинированной работы в связи с довольно частыми циклами объёмно-силовой работы не является чем-то актуальным, хотя и практикуется.

Настойчивый тренинг дельт, а это всегда довольно напряжённая работа и обязательно дважды в неделю, является базовым первоначальным тренингом трицепсов. Базовым и строго обязательным, если подходить к тренингу квалифицированно. Большое количество жимов гантелей и штанги, выполняемых с хорошей техникой, в полной амплитуде и с адекватными рабочими весами, генерируют хорошие объёмы основной части трицепсов. Отведения гантелей и блоков вперёд и в стороны, масса таких подъёмов, хорошо влияют на развитие нижней передней головки трицепса. Если атлет в своём тренинге по каким-либо причинам пропускает такую практику, я имею в виду практику развития дельт, обычно он имеет серьезные проблемы с развитием или всего массива трицепсов, или какой-либо их части. В общем, развивать и потом формировать трицепсы без предваряющей базовой работы в жимовых упражнениях, и именно на дельты, - себе дороже.

Жимовые упражнения на дельты оказывают неплохое фоновое нагрузочное воздействие на верхнюю часть грудных мышц. Что тоже можно считать неплохим бонусом практики развития дельт. Если вы тренируете только дельты, ну, это я в стиле «а вдруг!?!», добавьте немного работы в наклонных жимах штанги и гантелей, и вы попутно разовьёте верхнюю часть груди. Понятно, что выполнить такое количество жимов на тренировке будет непросто, поэтому можно периодически менять жимы стоя на жимы на наклонной скамье. Благо, передние дельты в этом упражнении тоже активно работают.

К мышцам, обеспечивающим такую серьёзную работу в жимах, можно отнести мышцы брюшного пресса и разгибатели спины. Причём эта позиция весьма актуальна, именно при серьёзном тренинге дельт. Минимально достаточной работой на мышцы живота является выполнение дважды в неделю подъёмов ног в висячем положении на перекладине. Лямки, перекладина и пять - шесть подходов до отказа, я имею в виду подъёмы ног в висячем положении. Конечно, начинайте с трех - четырёх подходов, выходите постепенно, в течении нескольких недель, на четыре - пять подходов, и периодически, в фазе снижения работы на целевую мышечную группу, я имею в виду дельты, доводите количество подходов до пяти - шести. Такое варьирование подходов будет определять и варьирование количества подъёмов. Обратите внимание на эту позицию, это элементарно квалифицированный подход к тренингу.

Для развития разгибателей спины используйте гиперэкстензии и наклоны стоя. Дважды в неделю, с весом. Четыре-пять подходов раз по 10-12 будет вполне достаточно. В отличие от мышц живота, особого варьирования нагрузочно-количественных параметров развитие разгибателей спины не требует. Доведите рабочие веса примерно до 30-40 килограммов в гиперэкстензиях и 50-60 килограммов в наклонах, это вполне обеспечит при постоянной работе развитие этой мышечной группы, весьма сильной, надо сказать.

### **Глава 3. Развитие бёдер.**

**Б**едра строятся-развиваются назад и внутрь, но не вперёд и наружу. То есть прежде развиваются бицепсы и внутренние части бёдер, а наружная и передние части бедра развиваются вторым темпом и ровно в той мере, насколько это позволяет ширина верха. Это очень важно. Правильно сформированные бёдра атлета-любителя, это развитые внутренние части бёдер, что визуально сужает ширину таза и отсюда – визуально расширяет ваш верх. Может получиться очень неплохо, особенно если на этом самом «верху» у вас имеются две эдаких огромных дельты...

В принципе, при определённых усилиях построить общую массу бедра несложно. Так обычно и происходит, надо сказать. Приседайте с весами побольше и с лифтерской техникой, и торчащие в стороны «галифе» совокупно с отросшим тазом всегда засвидетельствуют, что вы, мягко говоря, погорячились. А исправлять ошибки в балансе бедра достаточно сложно. Проще развивать квадрицепсы, приседать с большими весами, лучше в половине амплитуды, активно применять жимы ногами, с постановкой ног поуже, чтобы точно – «на квадры», разгибать на тренажёре, и всё у вас получится... В смысле, изуродовать свои бёдра. Таз при развитых квадрицепсах и отсутствии внутренней части бёдер будет смотреться шире, чем он есть, и не только таз, а вся нижняя часть тела. Грузный и утяжелённый низ визуально сужает плечи, это вполне серьёзно. Ситуацию обычно усугубляет наличие трапеций. Впрочем, даже узкие и смотрящиеся из-за трапеций покато плечи без признаков дельт, мощный низ с переразвитыми квадрицепсами – это тоже мышцы, можно даже к слову где-нибудь в разговоре упомянуть, сколько вы приседаете. И тянете.

Сгибания ног на тренажёре. Для начинающего атлета это упражнение строго обязательно. Четыре - пять подходов, лучше всё-таки пять - шесть, на 8-10 повторений – такую работу вы должны делать постоянно и дважды в неделю. Начните с того веса, с которым вы сможете сделать такую работу. Возможно, это будет и 20 килограммов, да хоть и 5. Не спешите наращивать рабочий вес, добивайтесь хорошей амплитуды и плавности подъёмов и опусканий адаптера. Потихоньку веса будут расти. Поскольку весовая вилка в этом упражнении небольшая, лучше, если с каждого добавленного «кирпича» стопки отягощений вы получите все мышечные приобретения, которые только возможны.

Тяга мёртвая, или тяга на прямых ногах. Второе обязательное упражнение на бицепсы бёдер. Хорошо развивает бицепсы бёдер в связке со сгибаниями, особенно средние и верхние части бицепса бедра. Внешне несложное упражнение, но тем не менее требует хорошей техники и развитых разгибателей спины. Рабочие веса со временем могут быть достаточно значительными, и до и больше сотни килограммов.

Приседания со штангой на груди. Лучшее упражнение для ног в культуризме во все времена и для всех народов. Со всеми генотипами. И шириной запястья. Правда, запястья, независимо от их ширины, должны быть гибкими. Это упражнение, выполняемое с хорошей техникой, работает все мышцы ног. Причём на старте все мышцы хорошо растянуты. И квадрицепсы, и ягодичные, и бицепсы бёдер. Возьмите штангу с самым небольшим весом, и приседайте, изучая и нарабатывая технику. В этом упражнении работа спины минимальна, сравнительно со всеми остальными приседаниями, работают в основном ноги, с хорошим включением всех мышц, в том числе и бицепса бедра. Рабочий вес увеличивайте очень постепенно, для начинающего атлета техника,

особенно в этом упражнении, превыше всего. Такие приседания отлично развивают силу ног, поэтому веса будут расти и без применения объёмно-силового тренинга. Штанга весом килограммов 70-80, - это вполне рабочие веса в этом упражнении. Большинство начинающих вполне может начать с 30 или 40 килограммов. И отработывая технику, межмышечную координацию, вообще навыки тяжело, но технично работать, вы вполне продвинетесь и без объёмно-силового тренинга. Обычная объёмная работа таких крупных мышечных массивов вполне достаточно развивает силу.

Тяга толчковая. Я очень затрудняюсь определиться с техникой становой тягой, поэтому рекомендую выполнять обычную толчковую тягу. Обязательно с вися и без форсирования рабочих весов. Это упражнение, выполняемое правильно, то есть прежде всего ногами, а не спиной, незаменимо для создания мощностных характеристик вашего тренинга, то есть самое что ни на есть базовое. «Базовой» не бывает. Обязательно делайте это упражнение в тренировке ног, это упражнение и есть – для ног. При этом хорошо развивает и разгибатели спины. Понятно, что колоссальную нагрузку получают и мышцы живота. Очень советую постоянно и неуклонно применять это упражнение. Штанга весом 80-90 килограммов вполне достаточна для начинающего атлета. И выходить на эти веса надо постепенно, не спеша.

Приседания в седло. Вероятно, одно из самых специфических культуристических упражнений. Более или менее развивает внутренние части бёдер. Техника довольно сложная. Эффективность этого упражнения, к сожалению, не всегда достаточна. Но часто в этом виновато не само это упражнение, а недостаточная работа на бицепсы бёдер. Увы, но внутренние части бёдер без значительного, прорывного, что называется, развития задней части бедренного массива не построить.

Работа на ноги тяжела сама по себе и вообще тяжело переносится. Поэтому в работе на ноги совершенно необходимо работать с весами поскромнее, но постоянно и планомерно. По содержанию программы тренинга ног особых вариаций я не вижу, все приведённые ниже упражнения необходимы, - так это может выглядеть...

I, II. Ноги, начальная программа.

1. приседания со штангой на груди 4-5х8-10
2. тяга толчковая 4-5х8
3. сгибания ног 4-5х8-10
4. тяга мёртвая 4-5х8-10

Со временем можно добавить приседания в седло. Работа на ноги хорошо включает разгибатели спины и мышцы брюшного пресса. Доработать уже нагруженные разгибатели после тренинга ног – это вполне разумно. Таким образом, тренинг ног у хоть немного стажного атлета, скажем, со стажем год - полтора, до двух лет, вполне может выглядеть так.

I, II. Ноги, несколько продвинутая, рабочая программа.

1. приседания со штангой на груди 1х12х60; 2х10х70; 2х8х80; 3,4т/48
2. тяга толчковая 2х8х80; 3х6х90; 2,9т/44
3. сгибания ног 2х10х40; 3х8х50; 2т/44
4. тяга мёртвая 5х10х80; 4т/50
5. приседания в седло 5х10х60; 3т/50
6. гиперэкстензии 5х10х40; 2т/50
7. подъёмы ног в вися 5хтах

v = 17,3т

i = 60,5кг Самочувствие:

n = 286п. Работоспособность:

Что, маленькие веса? Правильно, небольшие, но это именно адекватные рабочие веса для начинающего атлета. Точнее, несколько продвинутого. И общая нагрузка, я специально привёл и веса и нагрузочные параметры этого тренинга, ни много ни мало, а 17,3 тонны.

Полноамплитудная чистая техника, две тренировки в неделю и сравнительно средние рабочие веса, это вполне рабочая позиция в тренинге ног. Тем более что при необходимости, имея хорошие наработки в тренинге ног, хорошую тренированность, я имею в виду, всегда можно эти самые веса увеличить. И объёмы ног тоже. Лишь бы позволял баланс, читай – развитие бицепсов бёдер, и ширина верха. Более того, обратите внимание, обычный объёмный тренинг ног по мере хоть какого-нибудь продвижения всегда выполняется в мягком объёмно-силовом режиме. Большие мышечные массивы, масса работающих мышц, значимые всё-таки рабочие веса – всё это и генерирует такой режим работы. Не думаю, что начинающему атлету при упорной и самое главное, непрерывной работе на ноги понадобится специальный объёмно-силовой или силовой тренинг ног, но более жёсткий объёмно-силовой тренинг всё-таки приведу.

Повторюсь, главное в тренинге ног это постоянство и техника. Не может быть никаких незапланированных пропусков, во всяком случае, это крайне нежелательно. Если у вас есть исполнительские пробелы в тренинге ног, читай – пропуски тренировок, постарайтесь их ликвидировать, и только потом, если в этом действительно будет необходимость, применяйте объёмно-силовой тренинг жёсткого типа, например, такой.

I, II. Ноги, жёсткий объёмно-силовой тренинг.

1. приседания со штангой на груди/спине 2x8; 2x6; 2x4;
2. тяга толчковая 2x6; 3x5;
3. сгибания ног 2x8; 2x6; 2x5;
4. тяга мёртвая 2x8; 2x6; 2x5;
5. наклоны стоя 2x8; 2x6;
6. подъёмы ног в висе 4-5хmax

Достичь прогресса в приседаниях при настойчивой работе достаточно тяжело, но вполне реально. Была бы работа, будут и успехи в приседаниях. Гораздо труднее развить бицепсы бёдер. Развитие задних массивов бёдер определяет развитие внутренней части бёдер, а это очень серьёзная позиция мышечного развития и общих пропорций атлета. Если внутренняя часть бёдер развита, центр бедра смещается ближе к середине, что визуально сужает таз. А узкий таз визуально расширяет верх, особенно если и верх построен правильно. Вы наверняка встретите определённые трудности в развитии заднего и внутреннего массива бёдер. Помочь в решении этой тренинговой задачи может акцентированный тренинг задней поверхности бёдер.

I, II. Ноги, акцентировано бицепсы бёдер.

1. сгибания ног 2x8; 3x6;
2. тяга мёртвая 5x8-10
3. сгибания ног 4-5x10-12
4. жимы в станке на бицепсы бёдер 4-5x10-12
5. приседания 4-5x12-15
6. наклоны стоя 4x10
7. подъёмы ног в висе 4-5хmax

Скорее всего, вам периодически придется применять такие циклы акцентированной работы на задний массив бёдер. Рассмотрим циклирование в тренинге ног.

Обычная длина цикла в тренинге ног, это пять - шесть недель, со стажностью длина одного цикла увеличивается до шести - восьми недель. Обычно в начале тренинга ног атлет испытывает серьёзные проблемы с самочувствием и работоспособностью, поэтому новичку надо быть очень осторожным с увеличением рабочих весов. Но постепенно рабочие веса увеличатся, и с их ростом вам просто придётся вводить мягкий объёмно-силовой режим работы. То есть о простых вариациях на тему чередования объёмного и объёмно-силового тренингов говорить не приходится, а вот варьирование тренинга ног по подбору упражнений очень актуально. Например, в одном цикле вы работаете сначала приседания, потом тягу толчковую, потом сгибания ног, потом тягу мёртвую, потом наклоны стоя, и заканчиваете тренинг подъёмом ног в висе. В следующем цикле поменяйте порядок выполнения упражнений. Например, начните с тяги толчковой, потом сделайте сгибания ног, потом мёртвую тягу, потом приседания со штангой на спине, если баланс мышц бедра позволяет, и так далее... Разнообразие в порядке выполнения упражнений может быть тем позитивом, который поможет вам справиться с такой напряжённой

работой, которой на практике и является работа на ноги. При перестановке упражнений рабочие веса, естественно, корректируются. Разница от того, первым стоит в тренинге приседание или третьим, существенна. Смело идите на такие вариации, это избавит вас от возможной болезни новичков – жёстко держаться за размер отягощения в том или ином упражнении. При необходимости, если она действительно, эта необходимость, вводите жёсткий объёмно-силовой или даже силовой тренинг ног.

Приседания и тяги являются самыми базовыми упражнениями в тренинге культуриста. Эти упражнения активно грузят разгибатели спины и мышцы брюшного пресса. Вам остаётся только доработать эти мышечные группы в конце тренинга ног. Тренинг ног настолько серьёзен, это настолько тяжёлая тренировочная работа, что я могу только пожелать вам упорства и терпения в этом тренинге. А тренинг разгибателей и мышц брюшного пресса рассмотрим в следующих главах.

## **Глава 4. Развитие разгибателей спины.**

**Р**азвитие разгибателей спины обязательно при любом тренинге с отягощениями, и любой атлет просто обязан найти все возможности для их развития, благо, это очень отзывчивая мышечная группа, при достаточной работе хорошо прибавляющая в объёме, силе и выносливости. Если вы хотите иметь безопасный тренинг, особенно при развитии ног и дельт, избежать проблем с позвоночником и обезопасить себя от таких неприятностей, как грыжи, я очень советую вам обязательно найти время и силы для этой работы.

Гиперэкстензии. Для развития нижней части разгибателей обязательно использование обычных классических гиперэкстензий, выполняемых опять же в классическом варианте. То есть в горизонтальном положении, бёдра на опоре, штанга на плечах, полностью наклоняетесь вниз и поднимаетесь до горизонтального положения. В последних движениях можно немного задержаться в разогнутом положении. Тренажёры, где ваш корпус и ноги не располагаются горизонтально, для развития нижних отделов разгибателей не годятся. Рабочие веса для начинающего атлета в этом упражнении могут быть и десять и пятнадцать килограммов. Со временем совершенно необходимо выйти на работу со штангой весом тридцать - сорок килограммов. Упражнение выполняется два раза в неделю в четырёх или пяти подходах, обычно – на десять повторений.

Наклоны со штангой на плечах. Обеспечивает хорошее развитие разгибателей спины, особенно в средней части этих длинных мышц. Начните с двадцати или тридцати килограммов, делайте хорошую технику, работайте дважды в неделю в четырёх-пяти подходах на десять повторений. Обычно на начальных стадиях освоения этого упражнения кажется, что поднимать нечем, и что штанга будет побеждать всегда. Но разгибатели спины - это очень сильные и выносливые мышцы, постепенно штанга станет казаться лёгкой, и вы сами с удовольствием добавите пару дисков на снаряд. Пятьдесят - шестьдесят килограммов в этом упражнении – это вполне рабочая позиция для стажного атлета. Если у вас всё-таки будут проблемы с развитием этой мышечной группы, примените связку из этих двух упражнений, так будет выглядеть запись такого тренинга.

### **I, II. Разгибатели спины.**

1. наклоны стоя 4-5x10
2. гиперэкстензии 4-5x10

Такая работа, выполняемая дважды в неделю, наверняка обеспечит достаточное развитие этих мышц. Со временем, конечно. Стоит иметь в виду, что особо мощным упражнением для длинных разгибателей спины является тяга толчковая. Со временем, если у вас в тренинге постоянно присутствует толчковая тяга, можно несколько минимизировать работу на разгибатели спины. Минимальной представляется работа один - два раза в неделю в гиперэкстензиях. Это тот минимум, который на фоне тяжелых тяг может быть достаточным. Как правило, развитие разгибателей спины строится вразрез с работой на целевые мышцы. То есть если вы активно работаете ноги, акцентировать работу на разгибатели целесообразно на тех циклах, где работа на ноги носит не самый активный характер.

## **Глава 5. Развитие мышц живота.**

**Д**ля начинающего атлета совершенно необходимо выполнение подъёмов ног в висячем положении. Или не тренируйтесь вообще, если вы не можете этого сделать. Это упражнение выполняется дважды в неделю, именно в висячем положении на перекладине, лямки обязательны. Вначале можно выполнять по три - четыре подхода, количество движений – до отказа. Планомерная работа в

этом упражнении обеспечит выход на четыре - пять, а со временем и пять - шесть подходов на тридцать - сорок подъёмов, что и обеспечит безопасность вашего тренинга. Понятно, что для мышечного развития такая работа весьма существенна.

По поводу других упражнений для мышц живота можно сказать, что хороший тренинг ног плюс подъёмы ног в висячем положении будут вполне достаточны для начинающего атлета. Если вы хотите большего, добавьте к подъёмам в висячем положении любое другое упражнение, особенно хороши простые подъёмы на наклонной скамье с отягощением в руках.

## **Глава 6. Развитие мышц голени.**

**М**ышцы голени, вероятно, одна из самых «выпадающих» мышечных групп массового бодибилдинга. И это понятно, если помнить о специфичности тренинга этих мышц. Огромная работа и стажность – это единственные рецепты по развитию мышц голени, которые можно дать. Для начинающего атлета тренинг этой мышечной группы естественно, обязателен. Надеяться на то, что фоновой нагрузки от приседаний и тяг будет достаточно, совершенно не приходится. Основным и самым эффективным упражнением по-прежнему является так называемый «ослик» - подъёмы на голень с партнёром на крестце. Или с двумя, на продвинутых стадиях бывает и такое. Для подъёмов на голень с партнёром характерна работа, что называется «до отказа». Три - четыре подхода, а со временем и четыре - пять подходов, выполненные в жёстком отказном режиме дважды в неделю достаточно эффективны, если это можно вообще отнести к тренировке голени, я имею в виду эффективность по мышечному развитию. В зависимости от силовой выносливости и веса партнёра количество подъёмов в этом упражнении может со временем доходить и до полусотни подъёмов. Вторым упражнением целесообразно иметь какой-либо подъём на голень с большим весом. Например, со штангой или на тренажёре. Количество движений – от 12-15 до 20-25 в подходе. И третьим упражнением хотелось бы видеть в тренинге голени подъёмы сидя в станке или что-то подобное, например, в станке для жима ногами. Примерно такие режимы работы, как показывает практика, действительно эффективны для развития этих по-настоящему «трудных» мышц.

Так может выглядеть весьма типичная программа такого тренинга...

### **I, II. Голени.**

1. подъёмы на голень с партнёром 4-5хmax
2. подъёмы на голень со штангой 4-5х15-25
3. подъёмы на голень в станке сидя 4-5х20-30

Такой тренинг выполняется дважды в неделю, а на продвинутой стадии тренинга и трижды в неделю, отдельными повторяющимися циклами по пять - шесть недель. Партнёры и рабочие веса по возможности варьируются, порядок упражнений на результат особого влияния, похоже, не имеет. Важны количество работы и амплитудная техника. Поскольку тренинг этой мышечной группы объёмен и занимает много времени, поскольку работа на эту мышечную группу практически никак не связана с чем-либо в тренинге, кроме самих этих мышц и вашего упорства, в дальнейшем я не буду в каждой тренировочной программе обозначать тренинг этой мышечной группы. Единственное, в самом общем приближении стоит иметь в виду, что целесообразно ставить тренинг голени в самые лёгкие дни вашего тренинга. И добавлять в работе на голени в тех циклах, где вы уменьшаете общую нагрузку.

Таким образом, развитие мышц этой группы это действительно тяжёлые моменты в тренинге культуриста, поэтому всем нам можно только пожелать удачи. Развитие этой мышечной группы тяжело, трудоёмко и длительно, но надо сказать, со временем вполне может создать самый нижний этаж мускулистости, что является своеобразным показателем уровня атлета.

## **Глава 7. Развитие мышц рук.**

**У**верен - эту позицию в тренинге начинающего атлета многие занимающиеся со мной не разделяют. Речь идёт о тренинге мышц рук. Попробуйте объёмный тренинг, и вы увидите, что нагрузка на трицепсы в нём огромна и без дополнительной прокачки рук, уж слишком много и достаточно часто вам придётся жать – и на дельты, и на верх груди. Бицепсам рук тоже сложно позавидовать, можно только надеяться, что эти мелкие синергисты будут успевать восстанавливаться между мощными тренингами спинного массива. Поэтому при полноформатном тренинге руки на начальном уровне отдельно не тренируются, им вполне хватает фоновой нагрузки. Причём сама эта мультисуставная работа хорошо развивает именно

форму и трицепсов, и бицепсов, что является колоссальным позитивом. Позже, со стажностью, вам останется только доработать форму рук. И если это будет необходимо, доработать недостающие объёмы. То, что объёмы рук у атлета, имеющего примерно средний уровень тренированности, позже могут быть развиты за 40 сантиметров, это я могу сказать на уровне фактов. Единственным исключением такого подхода к тренингу рук можно назвать те редко встречающиеся случаи, когда для успешного тренинга спины силы и выносливости бицепсов просто не хватает. В этом случае надо применить короткие, по четыре - пять недель циклы, в которых нагрузку на спину вам придётся снизить, буквально до двух упражнений, и в освобожденном тренинговом пространстве использовать пару упражнений на бицепсы, например, подъёмы гантелей сидя или стоя и подъёмы штанги. Подъёмы штанги могут быть выполнены в объёмно-силовом режиме. Так может выглядеть программа такого «ручного» цикла в общем контексте тренинга спины.

#### I, II. Спина, бицепс.

1. тяга верхняя блочная 4-5x8-10
2. тяга гантели 4-5x(8+8)
3. подъёмы гантелей сидя 2x8; 3x6;
4. подъёмы на бицепс 2x8; 2x6; 2x5;
5. пуловер с гантелью 3-4x12-15

Такие циклы можно повторить через пять - шесть недель, в ходе работы на спину. Как и во всех других случаях повторяющегося циклирования, повторяющееся циклирование в функциональном тренинге рук весьма эффективно.

### **Глава 8. Развитие мышц груди.**

**С**амое главное в развитии грудных мышц, это не путать результат в жиме лёжа с именно развитием грудного массива. Как сказал кто-то из классиков, если есть возможность растянуть грудные мышцы, обязательно это сделайте. Прекрасно растягивает и увеличивает объёмы наружной части грудных жим лёжа широким хватом. Но это одно из самых опасных упражнений для плечевых суставов. Чрезмерно сильное растяжение связок плечевых суставов рано или поздно приводит к очень неприятным ощущениям. Если вы уже просыпаетесь по ночам от болей в плечах, немедленно прекратите работу на грудь. Категорически исключите жимы лёжа из вашего тренингового арсенала, хотя бы на полгода. Позже используйте вместо жимов лёжа широким хватом сведение верхних блоков. Это отличное упражнение, прекрасно растягивающее наружную часть грудных, выполняется в весьма необычном положении тренирующегося. Поставьте наклонную скамью между двумя верхними блоками. Спинка лавки наклонена, угол наклона примерно градусов тридцать. Стоя лицом к спинке наклонной скамьи, возьмите рукоятки блоков и сядьте на сиденье лицом к спинке скамьи, потом опустите корпус до положения лежа в наклоне. При этом грудь, весь корпус опирается на спинку скамьи. Вот в таком несколько странном положении и сводите блоки, удерживая локти в плоскости движения. Очень эффективно и безопасно.

Вторым также очень интересным упражнением на скрестном блоке является сведение нижних блоков. Скамья находится в таком же положении, как и в предыдущем упражнении, но атлет на сей раз находится в обычном, стандартном положении, то есть лицом вверх, спина опирается о спинку скамьи. В этом положении сводятся нижние блоки. Не слушайте никаких гуру от бодифитинга, обязательно попробуйте это упражнение. Поначалу вам наверняка покажется, что тянуть-сводить собственно, и нечем. Со временем вы начнете хорошо чувствовать, как на старте работают именно внутренние части груди, самые проблемные зоны этой в общем то, довольно отзывчивой мышечной группы. Основная проблема развития груди – это развитие внутренней и верхней частей. Поэтому для начинающего атлета с самого начала тренинга важно работать именно эти части грудных, оставляя без внимания наружные части груди. Наружные части вы элементарно разовьёте позже, когда проделаете самую сложную работу по развитию внутренней и верхней части груди. Эта позиция по развитию груди мне представляется разумной, поскольку помогает избежать конкурентных отношений проблемной внутренней-верхней, и лёгкой в развитии наружно-нижней частей грудного массива. Тем более что в полноформатном тренинге новичка, то есть в тренинге на все мышцы, полное развитие груди очень плохо вписывается. У вас просто не хватит тренингового пространства – работоспособности, времени, силы, выносливости и метаболизма для работы на все мышцы в полной мере. Чем-то приходится жертвовать, и нижние наружные части груди, это лучший вариант того, что можно действительно оставить на потом.

Таким образом, жимов гантелей и штанги под наклоном совокупно со сведениями гантелей вам пока вполне хватит, вынужденно хватит. Это ограничение очень важно, поскольку сознательно вынужденная работа в таком формате заставит вас делать их что называется, с отдачей, что кстати, не только хорошо в перспективе развития груди, но и может неплохо вас продвинуть в развитии объёма грудной клетки и расширения верхнего плечевого пояса. Добавьте эти упражнения в блок работы на спину, или дельты, или туда, где больше тренировочного пространства. Четыре-пять подходов по 8-10 повторений, этого на первых порах хватит, если делать по паре - тройке упражнений два раза в неделю.

#### I, II. Грудь.

1. жим наклонный гантелей 4-5x8
2. грудное сведение на наклонной скамье 4-5x10
3. жим лёжа широким хватом 5-6x10
4. блочное сведение на наклонной скамье верхних блоков (лицом к скамье) 4-5x10

Такой тренинг – это обычный тренинг и на верхние и на наружные части грудных. Меняйте порядок выполнения упражнений и варьируйте количество подходов и повторений каждые пять - шесть недель. Хорошим упражнением для внутренней части грудных является сведения нижних, (я повторюсь), здесь нижних, обратите внимание, блоков, также сидя на наклонной скамье, но в этом упражнении уже в нормальной позиции, то есть спина опирается на спинку наклонной скамьи. Примерно так может выглядеть тренинг с акцентом на внутренние части грудных.

#### I, II. Грудь, акцент на внутренние части.

1. жим наклонный среднешироким хватом
2. сведения гантелей сидя на наклонной скамье
3. сведения нижних блоков на наклонной скамье
4. жим лежа широким хватом

Везде по 4-5 подходов и по 8-10 повторений. Обычная тренировочная работа и сравнительно небольшая стажность вполне достаточны для развития груди.

Мы рассмотрели обычный, вполне достаточный тренинг грудных мышц. Тем не менее, для атлета начального уровня я категорически советую не начинать предметного тренинга грудных мышц, а ограничиться жимом на наклонной скамье штанги и гантелей. Можно еще добавить, в порядке чередования с жимами, сведение гантелей или нижних блоков, примерно так.

#### I, II. Минимизированный тренинг верха груди.

1. жим наклонный среднешироким хватом 4-5x8-10
2. грудное сведение гантелей или нижних блоков 4-5x10

Эта пара упражнений, а в следующем цикле несколько иная пара упражнений, встроенная в тренинг дельт, вполне достаточны для отработки верха груди в тренинге начального уровня. Будут эти части грудных реагировать на такой тренинг, хорошо. Если этого будет недостаточно, будете решать задачу развития грудных мышц на уровне средней тренированности. Ваша пара упражнений может меняться и через пять – шесть недель, и в одном ритме с тренингом дельт, это обычно через каждый четырёх - пятинедельный цикл.



## Часть 2. Трёхдневный тренинг

### Глава 9. Трёхдневный объёмный тренинг.

**К**олоссальным достоинством трёхдневного тренинга является его уникальный формат нагрузочного режима – три тренировки через день, с двумя днями отдыха между недельными циклами. Такой формат тренинга обеспечивает высокий уровень текущего, оперативного восстановления атлета. Это значительно оптимизирует тренинг по параметру общей выносливости, что позволяет атлету, даже начинающему, в самые короткие сроки развить силовую выносливость и силу, а значит, и приобрести определённое количество мышечных объёмов.

Ещё раз – при трёхдневном через день тренинге, да ещё с двумя днями отдыха между недельными циклами вы будете в основном успевать восстанавливаться. То есть влияние общей нагрузки в вашем трёхдневном тренинге не будет критичным. И именно это обстоятельство позволяет атлету успешно развивать силовую выносливость и силу, что будет выражаться в естественном, плавном и достаточно длительном росте рабочих весов. В свою очередь это обеспечивает динамику осваиваемой вами тренировочной нагрузки, что и является обязательным условием мышечного развития, то есть роста качественных мышечных объёмов.

Причём динамика развития силы и силовой выносливости может быть настолько значительной, что зачастую ставит под угрозу целостность суставов и связок тренирующегося.

Вторым недостатком этого тренинга можно считать далеко неполную представленность мышечных групп в тренинге по подбору упражнений, что создаёт определённые проблемы по поводу сбалансированности мышечного аппарата.

Также к относительным недостаткам такого тренинга можно отнести недостаточную напряжённость метаболизма, что очень часто приводит к набору лишнего веса. И конечно, при переходе к большей частоте тренинга у вас появятся серьёзные проблемы в развитии общей выносливости.

При всём этом трёхдневный тренинг позволяет быстро прогрессировать в силовой выносливости и силе, и при правильном питании атлет просто обречён на успех. Правда, такой успех может справедливо претендовать на логин «прощай баланс, да здравствует масса!». Это достаточно компромиссное отношение к мышечному развитию, согласен, - ну да так оно и есть.

Итак, нам надо составить тренировочную программу, такую, в которой бы нашлось место для всех основных мышечных групп. Замечу, что тут как раз кстати и наши решения по минимизации работы на грудь и условной достаточности фоновой нагрузки на руки. Впрочем, понимая отчаяние многих атлетов, можно на фоне приличной фоновой нагрузки на руки добавить в тренинг пару упражнений на бицепс и трицепс. Эдакий бонус от объёмного стиля тренинга массовому бодибилдингу. Давайте напишем примерную структуру такого тренинга на уровне мышечных групп:

#### I. Условно – понедельник.

1. Спина.
2. Дельты.
3. Бёдра.

#### II. Среда.

1. Спина.
2. Дельты.
3. Грудь.

#### III. Пятница.

1. Бёдра.
2. Грудь.

С таким раскладом по мышечным группам составить программу всегда легче. Например, вот так это может выглядеть.

#### I. Условно – понедельник.

1. подтягивания среднешироким хватом 5х10
2. тяга нижняя блочная 5х8
3. жим стоя 5х8
4. жим гантелей сидя 5х8
5. приседания со штангой на груди 5х8
6. сгибания ног 5х8-10
7. тяга мёртвая 5х8-10
8. гиперэкстензия 4х10

#### II. Среда.

1. подтягивания среднешироким хватом 5х10
2. тяга нижняя блочная 5х8
3. жим стоя 5х8
4. жим гантелей сидя 5х8
5. грудное сведение гантелей под наклоном 5х8-10
6. жим наклонный гантелей 5х8
7. подъём на бицепс гантелей сидя 5х8
8. подъёмы ног в висе 3-4х10

#### III. Пятница.

1. приседания со штангой на груди 5х8
2. сгибания ног 5х8-10
3. тяга мёртвая 5х8-10
4. жим наклонный среднешироким хватом 5х8
5. грудное сведение гантелей под наклоном 5х8-10
6. французский жим лёжа 5х8-10
7. гиперэкстензия 4х10
8. подъёмы ног в висе 3-4х10

Вы видите, сколь бедновато представлены мышечные группы в таком тренинге по подбору упражнений. На дельты нет ни одного отведения и разведения гантелей, на спинной массив только два упражнения, подтягивания и тяга нижнего блока. Ноги – тут я как только мог, как получилось, но всё-таки попытался втиснуть необходимый минимум упражнений – и приседания, и сгибания ног и тягу мёртвую. Всё-таки к тренингу ног надо относиться серьёзно, насколько только это возможно. Недостатки по балансу, обычно из-за незадействованности в тренинге задней части бёдер, очень трудно исправлять. Да и просто заставить себя в дальнейшем полноценно работать на ноги – это сложно. Особенно, если дисбаланс уже выражен, а вы сталкиваетесь с трудностями развития бицепсов бёдер. В такой ситуации вам придётся напрягаться не околопредельно или даже предельно, как оно и бывает при тренинге ног, а еще больше. Гораздо перспективнее ноги тренировать в полноценном формате с самого начала. Всё-таки проблемы с верхней частью тела решаются легче.

Если вы начинаете, что называется, с нуля, начните с выполнения трёх-четырёх, а через несколько недель – четырёх-пяти подходов в каждом упражнении. Постепенно выходите на выполнение пяти подходов в большинстве упражнений. Веса ставьте поменьше, изучайте и пытайтесь нарабатывать технику. При таком достаточно свободном отношении к рабочим весам и акцентированном – к технике выполнения упражнений, и в технике вы продвинетесь быстрее, и рабочие веса будут расти. А если не будут расти, мы применим объёмно-силовой тренинг. То есть

вопросы вполне решаемы, по росту рабочих весов, и решать это стоит квалифицированно. Завышенный рабочий вес и неправильная техника, вот что по настоящему будет тормозить и рост рабочих весов и ваш прогресс. И в технике, и в приобретении мышечных объёмов, и в развитии суставно-связочного аппарата.

Особое внимание на размеры рабочего веса, на подходы к этой тренинговой позиции обращаю внимание тех атлетов, кто уже имеет стаж тренировок в стиле каких-нибудь «титанов», «динозавров» или других нечеловеческих ипостасей массового «супертренинга». Это – обычный культуристический тренинг, где веса работают мягко, вариативно. Никаким «отказам», подвигам силы и сиюминутной погоне за рабочими весами в таком тренинге не место. Для начала используйте веса поменьше, строго те, которые вы можете выполнять положенное количество подходов и повторений с чистой техникой, без особого читинга, пучения глаз и невероятной гордости по типу, « а я жму больше Васи!». Рабочие веса подбираются таким образом, чтобы в идеале во всех пяти подходах вы смогли выполнить указанное в программе количество подъёмов. Если в этом есть необходимость, корректируйте рабочие веса прямо по ходу выполнения упражнений. Это объёмная работа, здесь важна общая нагрузка, эта работа направлена в основном на развитие силовой выносливости. Во всяком случае, силы – в гораздо меньшей степени. Если вы всё сделаете правильно, веса будут понемногу расти. При устойчивой стагнации роста рабочих весов применяется специально существующий для таких случаев объёмно-силовой тренинг. Со временем у вас разовьётся хорошее чутьё на размер отягощений, и малыми эти отягощения не будут, смею вас заверить. Гораздо важнее понять, что тренинг - это работа с нагрузкой. По параметрам и алгоритмам развития определённых функциональных качеств – в данном случае силовой выносливости и при необходимости – силы, куда ж без неё. Давайте в этом тренинге проставим рабочие веса, примерные, самые средненькие, и просчитаем тренировочную нагрузку.

#### I. Условно – понедельник.

1. подтягивания среднешироким хватом  $(10+9+9+8+7) \times 75$  3,2т/43
2. тяга нижняя блочная  $5 \times 8 \times 50$  2т/40
3. жим стоя  $5 \times 8 \times 50$  2т/40
4. жим гантелей сидя  $5 \times 8 \times (20+20)$  1,6т/40
5. приседания со штангой на груди  $5 \times 8 \times 50$  2т/40
6. сгибания ног  $5 \times 8 \times 20$  0,8т/40
7. тяга мёртвая  $5 \times 8 \times 60$  2,4т/40
8. гиперэкстензия  $4 \times 10 \times 30$  1,2т/40

v = 15,2т

i = 41,9кг Самочувствие: хорошее

n = 363п. Работоспособность: нормальная

#### II. Среда.

1. подтягивания среднешироким хватом  $(10+9+9+8+7) \times 75$  3,2т/43
2. тяга нижняя блочная  $5 \times 8 \times 50$  2т/40
3. жим стоя  $5 \times 8 \times 50$  2т/40
4. жим гантелей сидя  $5 \times 8 \times (20+20)$  1,6т/40
5. грудное сведение гантелей под наклоном  $5 \times 10 \times (15+15)$  1,5т/50
6. жим наклонный гантелей  $5 \times 8 \times (25+25)$  2т/40
7. подъём на бицепс гантелей сидя  $5 \times 8 \times (15+15)$  1,2т/40
8. подъёмы ног в висе 3-4хмах

v = 13,5т

i = 46кг Самочувствие: нормальное

n = 293п. Работоспособность: хорошая

### III. Пятница.

1. приседания со штангой на груди 5x8x55 2,2т/40
2. сгибания ног 5x8x20 0,8т/40
3. тяга мёртвая 5x8x65 2,6т/40
4. жим наклонный среднешироким хватом 5x8x55 2,2т/40
5. грудное сведение гантелей под наклоном 4x8x(18+18) 1,2т/32
6. французский жим лёжа 4x10x25 1т/40
7. гиперэкстензия 4x10x30 1,2т/40
8. подъёмы ног в висе 3-4хmax

v = 11,2т

i = 41,2кг Самочувствие: нормальное

n = 272п. Работоспособность: отличная

Теперь посчитаем суммарную нагрузку этого недельного цикла, средний объём нагрузки на тренировке, среднюю интенсивность недельного цикла, а также суммарное в недельном цикле и среднее количество повторений - за одну тренировку. Обычно для этого в рабочем дневнике отводится отдельная страница. Примерно так.

12 неделя. Дата. С.в. (собственный вес) 76,8кг

V сумм.нед. = 15,2т + 13,5т + 11,2т = 39,9т

V средн.нед. = 39,9/3 = 13,3т

I средн.нед. = (41,9кг + 46кг + 41,2кг)/3 = 43кг

N сумм.нед. = 363п. + 293п. + 272п. = 928п.

N средн.нед. = 928п./3 = 309п.

Таким образом, за недельный цикл объём нагрузки составил 39,9 тонны, в среднем на одной тренировке вы поднимали по 13,3 тонны, средняя интенсивность тренинга в недельном цикле составила 43 килограмма, общее количество повторений – 928, в среднем за тренировку – 309 повторений.

Что из этого следует? Во-первых, это элементарная фиксация, измерение, позиционирование тренировочной нагрузки. Во-вторых, у вас уже есть возможность отслеживать нагрузочную динамику. Много чего, в общем, это если говорить научно. Например, я считаю, что на трёхдневном тренинге при упорной и планомерной работе любой средний атлет натурал со временем, скажем так – за полтора – два года, в зависимости от данных и личных усилий, может поднимать до двадцати тонн за тренировку. При том же примерно количестве повторений и подходов, заметьте. А это возможно ТОЛЬКО в случае роста интенсивности тренинга. Так что этот самый так называемый «объёмный» тренинг – это серьёзная работа с интенсивностью тренинга. Естественно, я не нашёл, (поскольку их нет, скорее всего), в профильной литературе вообще нагрузочных параметров тренинга в бодибилдинге, и в частности, градации тренинга по интенсивности. Надеюсь, учёные ещё скажут своё слово по этому поводу, пока же я вынужден, ориентируясь на личный тренерский опыт, считать интенсивность тренинга до 40-50 килограммов низкой, до 60-70 килограммов – средней, свыше – высокой. Конечно, это совершенно эмпирические данные, но, как по мне, лучше иметь предметную эмпирику, чем ничего. Например, можно прикинуть, какой уровень интенсивности необходим при тех же количественных параметрах тренинга для получения объёма нагрузки около шестидесяти тонн в неделю, то есть двадцати тонн среднетренировочной нагрузки. При том же количестве упражнений, подходов и повторений. Некоторая вариабельность разумеется, допускается, поскольку в нашем тренинге в некоторых упражнениях количество подходов может несколько варьироваться, от четырёх до пяти, в тех или иных упражнениях, в те или иные дни. Поскольку  $v = i \times n$ , то есть объём нагрузки это произведение количества движений на интенсивность, мы искомую интенсивность получим, разделив планируемый объём нагрузки на то количество повторений, которое у нас есть по этому тренингу, - 60 тонн разделим на 928 повторений, - 60000

кг/928п. = 64,7кг. Вот такая интенсивность, достаточно значимая, надо сказать, и обеспечит необходимый объём тренировочной нагрузки.

Другой вопрос, зачем это нужно, ну двадцать тонн, пятнадцать тонн. Ответ самый простой и самый адекватный. В этом тренинге мышечная гипертрофия позиционируется как функциональная гипертрофия. Зависящая или определяемая уровнем функционирования, то есть уровнем тренировочной нагрузки. Так вот если этот тренинг, объёмный, как его называют, подчинить определённым алгоритмам, вполне общетренинговым, общеспортивным, надо сказать, то параллельно с мышечным развитием мы можем решать и задачу функционального развития атлета. То есть тренинг одновременно может быть и мышечноразвивающим, по содержанию, и функциональным, функционально развивающим по форме работы с нагрузкой, с нагрузочными параметрами. Чем он и является, в этой версии. И осуществляется такой тренинг, и функциональный и мышечноразвивающий, одновременно, через работу с нагрузкой. Поэтому мы её и считаем, как минимум..

При желании, с ростом вашей стажности и тренировочного опыта, вы можете в ещё большей степени «загрубить» свой тренинг, в борьбе за БОльшие мышечные объёмы, через повышение интенсивности тренинга. Для это убираем все маломощные упражнения и используем самые мощностные, ну, насколько это позволит безопасность тренинга. Так может выглядеть такая программа.

Программа трехдневного объёмного тренинга с акцентом на базовость, или тренинг повышенной мощности.

#### I. Понедельник. Бёдра, спина, дельты.

1. приседания
2. тяга толчковая
3. наклоны стоя
4. подтягивания
5. тяга штанги
6. швунг жимовой
7. жим стоя гантелей
8. подъём ног в висе

#### II. Среда. Спина, дельты, грудь.

1. жим стоя
2. жим гантелей сидя
3. подтягивания
4. тяга нижняя блочная
5. жим наклонный гантелей
6. жим наклонный штанги
7. подъём ног в висе

#### III. Пятница. Бёдра, грудь.

1. приседания
2. тяга толчковая
3. сгибания ног
4. тяга мёртвая
5. жим наклонный
6. жим лёжа среднешироким хватом
7. подъём ног в висе
8. гиперэкстензии

Везде по пять подходов, повторений – 8 или 10, с ростом стажа можно выполнять по 6-8 повторений. Уход вниз в повторном режиме несколько повысит ваши рабочие веса, то есть интенсивность тренинга. Для начинающего атлета, напомним, крайне важны техника выполнения упражнений и безопасность тренинга. При соблюдении этих важнейших условий можно ориентироваться на определённую нагрузочную динамику. Для начальной стадии тренинга динамика роста тренировочной нагрузки в размере 0,5-1 тонны вполне достаточна. Это значит, что усреднённое еженедельное повышение тренировочной нагрузки должно быть в районе половины или одной целой тонны, где-то в этом промежутке. Так что работайте технично и планомерно и отслеживайте нагрузочные параметры вашего тренинга. Если обычного, естественного роста весов для обеспечения такой нагрузочной динамики будет не хватать, примените объёмно-силовой тренинг.

## Глава 10. Трёхдневный объёмно-силовой тренинг.

**Ф**орсирование рабочих весов на обычном объёмном тренинге совершенно недопустимо. Даже если они не растут. Даже если при повышении количества подходов, например, с 3-4 до 4-5 ваши рабочие веса несколько снизятся. Работайте с теми весами, с которыми вы можете выполнять правильную технику. Эта работа никогда не будет напрасной для связок и суставов, для отработки техники, для мышечного развития, для тренировки сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Более того, успехи в объёмно-силовом тренинге всегда опираются на предыдущую объёмную работу. Со временем, при упорной практике, вы будете хорошо ориентироваться в режимах работы, знать, когда вам пора сменить тренинг. Но на первых порах имеет смысл придерживаться следующего правила: переход на объёмно-силовой тренинг должен опираться на серьёзную объёмную работу. При этом продолжительность полноформатной четырёх-пятиподходной работы на объёмном тренинге перед первым применением объёмно-силового тренинга в любом случае должна составлять не менее трёх-четырёх месяцев. Если ваши рабочие веса растут в пределах необходимой нагрузочной динамики, не стоит переходить на объёмно-силовой тренинг.

Успешность объёмно-силового тренинга определяется не только режимом работы, то есть применением объёмно-силовых пирамид, но и снижением объёма нагрузки при переходе на объёмно-силовой тренинг. Вывод – объём нагрузки предварительно должен быть значимым. В принципе, снижения объёма тренировочной нагрузки на 15-20% должно быть достаточно. Нагрузку снижаем за счет уменьшения количества упражнений в тренинге, прежде всего убираем наименее мощностные упражнения. Количество движений (повторений) при применении объёмно-силовых пирамид тоже уменьшается. Все вместе это и обеспечит достаточный рост рабочих весов. Составить программу объёмно-силового тренинга достаточно просто – возьмите последнюю программу объёмного тренинга, по которой вы работали, и сделайте с ней следующие манипуляции: 1) снизьте количество упражнений, например, с восьми до шести или даже пяти; 2) поменяйте некоторые упражнения, менее мощностные на более мощностные, как принято говорить, «базовые»; 3) распишите так называемые пирамиды в каждом упражнении, с учетом силовых качеств тех или иных мышечных групп.

Для примера как исходный объёмный тренинг возьмём, например такой.

Программа трёхдневного объёмного тренинга; матричный объёмный.

I. Понедельник. Широчайшие, дельты, ноги.

1. подтягивания среднешироким хватом к груди 5х6х
2. тяга верхняя блочная среднешироким хватом к груди 5х8-10
3. тяга нижняя блочная 5х6-8
4. жим гантелей сидя 5х8
5. жим стоя 5х6-8
6. приседания со штангой на груди 5х8-10
7. тяга толчковая 5х6-8
8. подъем ног в висе 3-4х6х

II. Среда. Широчайшие, дельты, грудь.

1. подтягивания среднешироким хватом к груди 5х6х

2. тяга верхняя блочная среднешироким хватом к груди 5х8-10
3. тяга нижняя блочная 5х6-8
4. жим гантелей сидя 5х8
5. жим стоя 5х6-8
6. грудное сведение гантелей наклонное 5х8-10
7. жим наклонный среднешироким хватом 5х6-8
8. подъем ног в висе 3-4хмах

III. Пятница. Ноги, грудь, руки.

1. приседания со штангой на груди 5х8-10
2. тяга толчковая 5х6-8
3. жим наклонный среднешироким хватом 5х6-8
4. грудное сведение гантелей под наклоном 5х8-10
5. жим лежа широким хватом 5х8-10
6. подъем на бицепс 5х6-8
7. французский жим лежа 5х8-10
8. подъем ног в висе 3-4хмах

После всех манипуляций мы можем иметь такой тренинг:

Программа трехдневного объёмно-силового тренинга.

I. Понедельник. Широчайшие, дельты, ноги.

1. тяга штанги в наклоне 2х8;3х5;
2. тяга нижняя блочная 2х8;3х5;
3. жим стоя 2х8;3х6;
4. жим гантелей сидя 2х8;3х5;
5. приседания 2х8;3х5;
6. тяга толчковая 2х8;3х6;
7. подъем ног в висе 3-4мах

II. Среда. Широчайшие, дельты, грудь.

1. жим стоя 2х8;3х6;
2. жим гантелей сидя 2х8;3х5;
3. тяга штанги в наклоне 2х8;3х5;
4. тяга нижняя блочная 2х8;3х5;
5. жим наклонный среднешироким хватом 2х8;3х6;
6. жим лежа средним или среднешироким хватом 8;6;3х4;

III. Пятница. Ноги, грудь, руки.

1. приседания 2х8;3х5;
2. тяга толчковая 2х8;3х6;
3. жим наклонный среднешироким хватом 2х8;3х6;
4. жим лежа средним или среднешироким хватом 8;6;3х4;
5. подъем на бицепс 2х8;3х6;
6. трицепсовый жим лежа 2х8;3х6;
7. подъем ног в висе 3-4мах

Для первого - третьего раза длительность такого тренинга должна составлять пять-шесть недель. В последующем объемно-силовой тренинг проводится обычно шесть-восемь недель.

Основной технической целью объемно-силового тренинга является повышение интенсивности тренинга, выражающееся в росте рабочих весов. Повышение рабочих весов сразу же после окончания объемно-силового тренинга необходимо закрепить на объемном тренинге. Если это делается постоянно, со временем эффект переноса будет достаточно высоким. Помимо повышения интенсивности, объемно-силовой тренинг в сочетании с объемным является мощным мышечноразвивающим тренингом.

Итак, вы должны как основной, использовать объемный тренинг. Работайте в объемном тренинге циклами по пять-шесть недель, варьируя количество подходов от четырёх до пяти, при этом стремясь в большинстве упражнений использовать всё же пять, переставляйте упражнения по порядку, от одних отказывайтесь, другие вводите, так, как считаете нужным, - по критериям баланса, безопасности, комфортности тренинга, наконец, просто для того, чтобы посмотреть, что из этого получится. При стабильной, однозначной остановке роста рабочих весов применяйте циклы объемно-силового тренинга. Такой тренинг должен и будет достаточно успешным, если, учитывая все вариации, вы всё-таки обеспечите нагрузочную динамику вашей практики.

Со временем вы исчерпаете возможности трёхдневного тренинга, и вам в любом случае придётся переходить на большее количество тренировок. Отсрочить такой переход или просто оптимизировать работу в трёхдневном формате можно более прицельным, более точным варьированием режимов работы на уровне отдельных упражнений. Для этого можно применять комбинированный тренинг, мы рассмотрим его в следующей главе.

## Глава 11. Трёхдневный комбинированный тренинг.

**В** этой версии тренинга режимы работы по количеству повторений делятся на следующие типы:

- силовой, это работа на 1 и 2 повторения;
- объемно-силовой, это работа в диапазоне от 3 до 5 повторений;
- объемный, от 6 до 12 повторений;
- прорабатывающий режим работы – от 12 до 15 и выше повторений.

Основным режимом работы можно считать объемный режим работы, в диапазоне от 6 до 12 повторений. В свою очередь, этот, наиболее эффективный для получения мышечных объемов режим можно разбить на три подуровня: 8-10 повторений, это самый применяемый и универсальный режим работы; 6-8 повторений, это более мощностной режим, в этом режиме работаем в том случае, если есть необходимость несколько повысить рабочие веса; и 10-12 повторений применяются обычно в тех случаях, если вам надо повысить объем нагрузки, точнее, создать тенденцию роста объема нагрузки, акцентировать жиросжигающие эффекты объемной работы, мягко тренировать суставы и связки, повысить капилляризацию мышечной группы.

Вместе с тем на практике часто возникает необходимость более дискретной, более прицельной работы по режиму работы на уровне отдельных упражнений. Например, стабилизируются рабочие веса на тяге гантели, а в тяге нижнего блока, наоборот, веса слишком быстро растут. На приседаниях вам хочется увеличить количество повторений, поскольку это позволяет работать с меньшим весом и получать более корректную нагрузку на позвоночник и коленные суставы, попутно нарабатывая хорошую технику приседаний, а бицепс бедра хорошо реагирует на такой режим работы, где веса от подхода к подходу растут. В этом случае стоит применить комбинированный тренинг, позволяющий более прицельно работать по упражнениям и мышечным группам. Я приведу некий усреднённый вариант такого тренинга.

Комбинированный трёхдневный тренинг.

I. Спина, дельты, грудь.

1. подтягивания 5хmax
2. тяга гантели 2х(8+8); 3х(6+6)
3. тяга нижнего блока 3х8; 2х12;
4. жим сидя 4-5х8-10



5. отведение гантелей вперёд } 4-5x8+10
6. разведение гантелей в стороны }
7. грудное сведение гантелей на наклонной скамье } 4-5x8+10
8. жим наклонный среднешироким хватом }

## II. Грудь, бёдра, дельты.

1. грудное сведение гантелей на наклонной скамье } 4-5x8+10
2. жим наклонный среднешироким хватом }
3. сгибания ног 2x8; 3x6;
4. тяга мёртвая 5x10
5. приседания 4-5x8-10
6. жим сидя 4-5x8-10
7. отведение гантелей вперёд } 4-5x8+10
8. разведение гантелей в стороны }

## III. Бёдра, спина.

1. сгибания ног 2x8; 3x6;
2. тяга мёртвая 5x10
3. приседания 4-5x8-10
4. подтягивания 5xmax
5. тяга гантели 2x(8+8); 3x(6+6)
6. тяга нижнего блока 3x8; 2x12;
7. подъём на бицепс гантелей 4-5x6-8
8. французский жим – любой, разные, менять через две-три недели

Честно говоря, я хотел показать только комбинирование по режимам работы, но похуже, увлёкся, и применил суперсерии в некоторых парах упражнений. В программе эти пары обозначены фигурными скобками. Для тех, кто не в курсе, скажу, что суперсерии, это широко распространённый приём интенсификации нагрузки, когда после выполнения одного упражнения атлет сразу, без отдыха, переходит к выполнению другого упражнения. Как правило, на ту же мышечную группу, хотя иногда применяются суперсерии и в отношении двух мышечных групп, как антагонистов, так и синергистов. Но обычно – на одну и ту же мышечную группу. В массовом бодибилдинге, насколько мне известно, считается, что такой приём уместен исключительно в прорабатывающем (рельефном) тренинге. Да, наиболее часто работа в суперсериях применяется именно в прорабатывающем тренинге. Вместе с тем на более менее продвинутых стадиях объёмного тренинга этот приём также совершенно уместен и вполне эффективен.

Напомню, что в рамках трёхдневного тренинга сбалансированное мышечное развитие просто нереально. И чем быстрее вы перейдёте на минимально сбалансированные позиции тренинга, тем лучше. Несбалансированная мускулатура, с позиций именно культуры тела, а не борьбы за «массу» в стиле парка юрского периода, я имею в виду всех этих чудесных титанов с динозаврами, это полный провал, крайне неквалифицированное решение. Обеспечить, добиться мышечного развития на самом деле сложно, и это потребует от вас серьёзных усилий, если называть вещи своими словами, то практически предельных, на каком-то этапе тренинга. И поверьте, есть существенная разница в том, решаете ли вы проблемы развития трудных мышечных групп в контексте общего мышечного развития, или пытаетесь развить никакие дельты на фоне переразвитой груди и трицепсов. С момента освоения 12-15 тонн недельной нагрузки на трёхдневном тренинге путь к сбалансированному мышечному развитию для вас вполне открыт. Такой, более сбалансированный тренинг должен включать уже четыре тренировки.

## Часть 3. Четырёхдневный тренинг.

### Глава 12. Трудные и лёгкие мышцы с позиций баланса.

У каждого атлета есть малоотзывчивые мышечные группы. Вместе с тем есть и «всеохватывающие» традиционно сложные в развитии мышцы. Цена вопроса в том, насколько ваша матрица трудных мышц совпадает с матрицей статистически проблемных групп. Обычно трудными оказываются голени, дельты и бицепсы бёдер. Понятно, что при наложении проблемность возрастает.

Спина. Вот со спиной чуть-чуть иначе. У меня есть определённый тренерский опыт в культуризме, но и он не позволяет мне быть категоричным в оценке перспективности развития спинного массива у того или иного атлета. Пока большая часть работы не будет сделана, с выводами можно не спешить. Хотя выводы по поводу ваших волевых качеств будут напрашиваться, и уже с самых первых недель тренинга спины.

Таким образом, усилия атлета с первых тренировок должны быть направлены прежде всего на развитие дельт, спины, бицепсов бёдер и голени. К этому можно прибавить необходимость, если хотите, хотя бы просто техническую, хорошего развития разгибателей спины, особенно их нижней части, и мышц брюшного пресса.

Что остаётся за кадром... Квадрицепсы? Приседаний и тяги толчковой будет вполне достаточно. Руки – там море фоновой нагрузки, радуйтесь, если они успевают восстанавливаться. Ну, и грудь – пары упражнений на верх достаточно, для номинального развития верхней части, хотя бы функционального развития.

Кроме того, мышечное развитие натурала реально ограничено, не столько его данными, как принято считать, но конечностью параметров метаболизма. Если говорить научно, то все эти лишние сантиметрокилограммы ляжек, ягодичных мышц и трапеций будут существовать за счёт вашего же метаболического обеспечения. Глупо иметь мышцы там, где это не нужно, причём за счёт других, более важных и нужных для атлетического формата мышечного развития. Это действительно важно, вы можете развивать мускулатуру или в балансе, и иметь с каждого килограмма бонус в виде атлетической фигуры, или работать против баланса. Если вы уже опытный любитель железной игры, то наверняка видели у себя в зале это монстроподобное нечто, не имеющее к культуризму никакого отношения – округлый красивый живот, толстые ляжки, торчащий зад, покатые и узко смотрящиеся на фоне широкой талии плечи, украшенные вместо мощных дельг неадекватно развитыми трапециями. Так что баланс жизненно необходим, искренне советую не спешить наращивать то, что растёт – вместо того, что действительно необходимо.

### Глава 13. Четырёхдневный объёмный тренинг.

Вы помните мои восторги по поводу трёхдневного тренинга? Несколько конъюнктурные, не скрою, - книгу продать то нужно!? Шутка... Трёхдневный тренинг действительно можно отнести к тренингу, обеспечивающему довольно быстрый результат. И критичный по балансу, качеству мышечных приобретений, безопасности суставов и связок. Этими недостатками четырёхдневный тренинг не обладает, он весьма квалифицированно решает позиции и качества мышечных приобретений, и сбалансированности мышечного развития, и корректности нагрузки.

Четырёхдневная работа в тренинге начинающего атлета вполне достаточна с позиций представленности мышечных групп и упражнений. Судите сами – спокойно, в достаточном по подбору упражнений формате можно расписать тренинг дельт, дважды в неделю, тренинг спинного массива, бёдра и даже немного достаётся грудным мышцам, всё дважды в неделю. Разгибатели спины на фоне полноценной работы на ноги вполне успешно развиваются с помощью гиперэкстензий или наклонов со штангой. Мышцы брюшного пресса также получают очень серьёзную нагрузку, в основном за счёт всё той же работы на ноги. В общем, всё действительно неплохо складывается, в этом тренинге. Что значит – добавить всего одно тренировочное занятие.

Так может выглядеть обычная, стандартная программа обычного, стандартного четырёхдневного тренинга.

Четырёхдневный объёмный тренинг, стандартная программа:

I,III. Понедельник, четверг. Спина, дельты.

1. подтягивания среднешироким хватом к груди 5хмах
2. тяга гантели 5х(8+8)
3. тяга нижнего блока 2х8;3х6;
4. разведения гантелей стоя в наклоне 4-5х8-10
5. жим стоя 4-5х6-8
6. жим гантелей сидя 5х8
7. разведение гантелей в стороны 4-5х8-10
8. отведение гантелей вперёд 4-5х8-10

II,IV. Вторник, пятница. Ноги, грудь.

1. приседания со штангой на груди 5х8
2. тяга толчковая 4-5х8
3. сгибания ног 5х8-10
4. тяга мёртвая 4-5х8-10
5. жим наклонный среднешироким хватом 4-5х8-10
6. грудное сведение гантелей на наклонной скамье 4-5х8-10
7. гиперэкстензии 4х10
8. подъёмы ног в висе 3-4хмах

Обычная программа, обычный тренинг. Такой цикл выполняется в течении пяти-шести недель, потом упражнения могут быть переставлены, заменены, какие-то мышечные группы могут слегка акцентироваться, какие-то переводятся в более лёгкий нагрузочный режим. Считается нагрузка, отслеживаются все параметры тренинга, например, влияние подбора упражнений на форму мышечных групп, на отдельные мышцы. Обратите внимание на нагрузочную ёмкость тех или иных упражнений. Предполагается совершенно корректная и техничная работа, никаких особых отказов, рабочие веса не завываются, при постоянной и упорной работе они будут, естественно, расти. Понемногу. И это даст рост тренировочной нагрузки. Что, скорее всего у большинства атлетов приведёт в функциональному спаду. Давайте объяснимся, попытаемся объяснить по поводу этого так называемого функционального спада. Все, практически все, слышали, или читали о некоей «перетренированности», которая якобы грозит новичку при сколько-нибудь серьёзной тренировочной нагрузке. Парадокс в том, что сама по себе перетренированность это патология, профессиональное заболевание элитных атлетов. Встречается в наше время не так уж и часто, хотя можно определённо считать, что в той или иной степени перетренированы все, или почти все спортсмены высокого уровня. Обычно это связано с напряженным соревновательным графиком профессиональных спортсменов. Новичок к перетренированности не может иметь никакого отношения по определению, поскольку он или мало тренирован, или вообще не имеет сколько-нибудь значимого уровня тренированности. Начинаящий атлет может получить переутомление, мощную общестрессовую реакцию, перенапряжение, перелом ноги, в конце концов, белую горячку, но перетренированность - это точно не по адресу.

Вместе с тем любой мало-мальски стажный атлет знает, что стоит ему начать тренироваться четыре-пять раз в неделю по хоть сколько-нибудь значимой, нагрузочно значимой тренировочной программе, как уже через несколько недель он столкнется с такими реалиями, как снижение работоспособности, нарушениями сна и аппетита, нежеланием тренироваться. Понятно, что рядом всегда найдётся знаток, который с удовольствием объяснит, что чудес де не бывает, без «витаминов» так тяжело тренироваться обычному атлету нельзя категорически, одним словом – «перетренировался».

На самом деле речь идёт об элементарном функциональном спаде, объективном снижении работоспособности, о невозможности перенести ту нагрузку, которую сам атлет и произвёл. Возможно, это обусловлено тем, что каждая мышечная группа тренируется в недельном цикле два раза, а весь организм, вся система, работая четыре раза в неделю на фоне двукратной работы основных мышечных групп, отстаёт в развитии необходимых функциональных качеств. Скорее

всего, в таком тренинге силовая выносливость развивается быстрее, чем общая выносливость, отвечающая за переносимость суммарной нагрузки, поскольку спад выражается именно в дефиците общей выносливости.

Состояние функционального спада проявляется в снижении работоспособности, потери аппетита, нарушениях сна, общем эмоциональном негативе. Теряется интерес к тренировкам, снижается мотивация. Давайте выделим эту тему в отдельную главу, пусть небольшую, но для практического пособия так будет удобнее, вам наверняка придётся еще не раз его перечитывать, поскольку функциональные спады будут иметь место наверняка.

## **Глава 14. Функциональный спад или ужасный ужас массового бодибилдинга.**

**У**же при четырёх тренировках в недельном цикле, обычно через пять - шесть недель большинство занимающихся сталкивается со снижением работоспособности, ухудшением самочувствия, нарушениями сна, снижением аппетита и потерей мотивации. В этом случае я вам советую доработать до конца текущего недельного цикла и со следующего недельного цикла резко сбросить объём тренировочной нагрузки, примерно на 40-50%. Это обеспечивается не урежением количества тренировочных занятий, а переходом во всех упражнениях на выполнение трёх подходов и снижением рабочих весов на 10-15% при всё том же количестве тренировок. Вместе, в сумме, это даст снижение нагрузки примерно на 40-50%. Что забавно, если функциональный спад развился достаточно глубоко, то и на первой неделе восстановительной фазы ваше самочувствие и работоспособность будут оставаться низкими, а иногда могут и еще более ухудшиться. В любом случае вы должны продолжать тренировки, не пропуская ни одного тренировочного занятия. На второй неделе восстановительной фазы настроение всегда улучшается, работоспособность частично восстанавливается, но вы всё так же продолжаете работать в трёх повторениях с несколько сниженными весами. При этом рабочие веса могут ощущаться, да и реально выглядеть как заниженные. Ни в коем случае не повышайте ваши рабочие веса. Точно также работаете и третью неделю этой фазы. Обычно в конце третьей недели появляется то, что на сленге тяжелоатлетов с прадавних времён называют «прухой». Вас действительно будет переполнять энергия, вы будете, что называется, рваться в бой. Ни в коем случае не меняйте на каждой из трёх недель восстановительной фазы этого цикла тренинга. Я не буду углубляться в эту ситуацию и популярно пересказывать здесь теорию адаптации к физической нагрузке. Достаточно иметь в виду, что в эти три недели в системе произойдут сложные адаптационные процессы. При этом будут иметь место локальные и еще неустойчивые фазы резкого повышения работоспособности, быстро сменяющиеся на полярные состояния.

Если на третьей неделе резкого и устойчивого повышения работоспособности не произошло, хоть и очень редко, но это бывает, - отработайте на сниженной нагрузке еще одну, четвертую неделю. И потом в любом случае переходите к обычному тренингу.

При выходе в обычный режим работы за счет повышения уровня тренированности обычно отмечается увеличение всех характеристик системы (организма), - общей выносливости, силовой выносливости и силы. Очевидно, это связано с универсальностью и системностью реакций организма начинающего атлета. Суммарно, интегрально, это выразится в том, что вы, легко справляясь с четырёхразовой работой в недельном цикле, сможете без особого напряжения увеличить рабочие веса. Увеличив тем самым и объём нагрузки. Советую рабочие веса увеличивать понемногу, поднимая всё так же корректно и технично.

При наступлении функционального спада предыдущую работу можно оценивать как фазу загрузки. Потом следуют три недели, редко четыре фазы восстановления, и последующий подъём работоспособности можете считать фазой сверхкомпенсации.

Постарайтесь так управляться с тренировочной нагрузкой, чтобы иметь не более двух функциональных спадов в полугодовом цикле. Если у вас в текущем полугодии уже было например, два функциональных спада, и появляются признаки нового, уменьшите количество работы, например, подходов, хоть и до трёх-четырёх в упражнении, а если необходимо, то и рабочие веса. В таком сниженном нагрузочном режиме доработайте положенное время, в данном случае – до конца текущего полугодового цикла или до повышения переносимости нагрузки и выхода в нормальный тренировочный режим. То есть. Почувствовали, что опять начинается спад, третий, нежелательный, уйдите на четыре подхода, поработайте так цикл из пяти-шести недель. Потом вернитесь в пятиподходной работе. Если спада не намечается, продолжайте полноформатный тренинг. Если опять не справляетесь с нагрузкой, повторите цикл четырёхподходной работы. И так далее.

## Глава 15. Объёмно-силовой четырёхдневный тренинг.

**Ф**ункциональные спады, это только один из критичных параметров тренинга, отражающих отношения «тренированность – общая нагрузка». Вы можете встретить, на более менее продвинутом уровне точно встретите такую ситуацию, когда вы работаете, спада нет, веса не растут. Определённая такая стагнация нагрузки, рабочих весов, тренированности, ничего общего, кстати, не имеющая с плато опытных атлетов. Я имею в виду контекст именно объёмного тренинга. В этом случае мы применяем объёмно-силовой тренинг. Убираем по паре локальных упражнений и переходим на объёмно-силовой режим работы. Там, где рабочие веса надо подтянуть больше, вводим пирамиды поострее, где меньше, соответственно, «потупее». Для наглядности я помещу предыдущую программу объёмного тренинга, в эту главу, буквально ниже, чтобы можно было наглядно сравнивать программы объёмного и объёмно-силового тренингов.

Четырёхдневный объёмный тренинг, стандартная программа:

I,III. Понедельник, четверг. Спина, дельты.

1. подтягивания среднешироким хватом к груди 5хmax
2. тяга гантели 5х(8+8)
3. тяга нижнего блока 2х8;3х6;
4. разведения гантелей стоя в наклоне 4-5х8-10
5. жим стоя 4-5х6-8
6. жим гантелей сидя 5х8
7. разведение гантелей в стороны 4-5х8-10
8. отведение гантелей вперёд 4-5х8-10

II,IV. Вторник, пятница. Ноги, грудь.

1. приседания со штангой на груди 5х8
2. тяга толчковая 4-5х8
3. сгибания ног 5х8-10
4. тяга мёртвая 4-5х8-10
5. жим наклонный среднешироким хватом 4-5х8-10
6. грудное сведение гантелей на наклонной скамье 4-5х8-10
7. гиперэкстензии 4х10
8. подъёмы ног в висе 3-4хmax

Из программы первого и третьего тренировочного занятия, из тренинга спины и дельт можно убрать разведение гантелей стоя в наклоне, на задние дельты, разведение гантелей в стороны и отведения гантелей вперёд. На подтягиваниях использовать дополнительное отягощение, например пятикилограммовый диск, жимы стоя заменить на жимовые швунги. Из программы второго и четвёртого тренировочных занятий, тренировки ног и груди, убираем тягу мёртвую и грудное сведение гантелей на наклонной скамье. Гиперэкстензии заменяем на наклоны стоя, а жим наклонный меняем на жим лёжа. Обратите внимание, из двух упражнений на бицепсы бёдер я убрал более базовое, тягу мёртвую, оставив сгибания ног. Это продиктовано тем, что сгибания ног более проблемные упражнения по росту рабочих весов. В этом тренинге много правил и много исключений из правил, привыкайте – потихоньку. Итак, вот что у нас получается...

Четырёхдневный объёмно-силовой тренинг, достаточно стандартная программа:

I,III. Понедельник, четверг. Спина, дельты.

1. подтягивания среднешироким хватом к груди 5хmax+5кг
2. тяга гантели 1х(8+8); 2х(6+6); 2х(5+5);
3. тяга нижнего блока 2х6; 2х4; 2х3;
4. швунг жимовой 2х8; 2х6; 2х5;

5. жим гантелей сидя 2x8; 2x6; 2x5;

II, IV. Вторник, пятница. Ноги, грудь.

1. приседания со штангой на груди 2x8; 3x6;
2. тяга толчковая 2x8; 3x6;
3. сгибания ног 2x8; 2x6; 2x5;
4. жим лёжа среднешироким хватом 2x8; 2x6; 2x4;
5. жим лёжа трицепсовый 2x8; 3x6;
6. наклоны стоя 4-5x8;
7. подъёмы ног в висе 3-4xmax

Такой тренинг выполняется циклами по пять-шесть недель, с ростом стажности ваших занятий – по шесть-восемь недель. После выполнений цикла объёмно-силового тренинга переходите на объёмный тренинг. Надо сказать, что чередование объёмного и объёмно-силового тренингов обычно не только обеспечивает нагрузочную динамику, то есть рост рабочих весов, но и обладает хорошим, выраженным эффектом мышечного развития, набора качественных объёмов.

## **Глава 16. Прорабатывающий четырёхдневный тренинг.**

**Д**ля массового массонаборного «супертренинга» прорабатывающий тренинг малоактуален. Если вы тренировались редко и по формату так называемого «базового» тренинга, в стиле всё тех же изумительных нечеловеческих ипостасей вроде динозавров с титанами, убрать честно наеденные 15-20 килограммов лишнего веса вам вполне поможет обычный объёмный, например четырёхдневный тренинг. Этот тренинг настолько мощно разгоняет метаболизм, что при переходе на адекватное питание примерно за полгода - год на обычном объёмном тренинге вы вполне сможете вернуть себе человеческий вид. После этого, если будет желание и дальше двигаться в сторону атлетичности, можно применить и прорабатывающий тренинг.

Если же вы тренируетесь объёмно и нормально питаетесь, в конце годового цикла тренинга, обычно в конце весны - начала лета стоит применить прорабатывающий тренинг. Этот тренинг сделает вас еще мускулистее, добавит эстетичности и визуальной объёмности вашим мышцам.

Надо различать практику спортивного рельефного тренинга, с помощью которого убирается вся или почти вся подкожная жировая ткань, и практику прорабатывающего тренинга в натуральном любительском культуризме. Для натурала проработка мышечного аппарата столь же важна – что может быть естественнее и натуральнее чем мускулистость и проработанность мышц для атлета любителя? Но слепо копировать жесткую низкоуглеводную диету спортивного бодибилдинга для натурала необязательно. Невыгодно, скажем так. Без повышенного анаболического фона, что имеет место в спортивном фармакологическом тренинге, вы рискуете вместе с жировой потерять изрядную часть мускулатуры, если «сядете» на излишне жесткую низкоуглеводную диету. Снизьте углеводы настолько, насколько это нужно для увеличения мускулистости и сжигания подкожного жира на передней стенке живота, спине и бёдрах. Хорошо выделяющиеся квадраты на передней стенке живота и визуальное разделение основных мышц спины – достаточный критерий для натурала. Если со временем вы добьётесь и разделения бёдер, то вообще хорошо.

Подчеркиваю – основой успеха прорабатывающего тренинга и вообще мускулистости атлета-любителя является правильный предварительный контекст тренинга, на практике это достаточно длительная практика сочетания объёмного и объёмно-силового тренингов. Прорабатывающий тренинг требует хорошего развития выносливости, и общей, и силовой, и тренированного, разогнанного метаболизма. А всё это даёт именно нормальная повседневная тренинговая практика. Разумеется, при нормальном питании.

Так может выглядеть обычная программа прорабатывающего четырёхдневного тренинга.

Четырёхдневный прорабатывающий тренинг:

I, III. Спина, дельты.

1. подтягивания широким хватом за голову 3-4xmax
2. тяга верхняя блочная широким хватом за голову 3-4x10 (+2)
3. тяга нижняя блочная широким хватом 3-4x10 (+2)

4. пуловер с гантелью 3-4x10 (+2)
5. жим гантелей сидя 3-4x10-12
6. отведение гантелей вперед 3-4x10-12
7. разведение гантелей в стороны 3-4x10-12
8. разведения гантелей в стороны в наклоне 3-4x10-12
9. тяга нижняя блочная широким хватом 3-4x10-12

#### II, IV. Бёдра, грудь, пресс.

1. жим ногами 3-4x10 (+2)
2. приседания Гаккеншмидта 3-4x12 (+2)
3. разгибания ног 3-4x10 (+2)
4. сгибания ног 3-4x10 (+2)
5. тягая мёртвая 3-4x10 (+2)
6. подъёмы ног в висе 3-4хмах
7. подъёмы туловища на наклонной скамье 3-4хмах
8. скручивания на блоке 3-4хмах
9. жим лёжа широким хватом } 3-4x10 (+2)
10. сведение на блоке } 3-4x10 (+2)

Я поставил в суперсерии только работу на грудь. Вы можете применить суперсерии по своему усмотрению, на любые мышечные группы, лишь бы для этого хватило сил, тренированности. В упражнениях, где после двигательного ряда, а именно после количества подходов и повторений стоит обозначение (+2), каждую неделю добавляется по два повторения. При этом общее количество повторений доводится до 16. После выхода на 16 повторений в указанных упражнениях вы можете оставить это количество движений, либо начать уходить вниз, уменьшая каждую неделю количество движений на 2 – в зависимости от достигнутой мускулистости. На дельты значительного увеличения количества движений обычно не делается, в этом нет необходимости. Достаточно уйти в верхний диапазон объёмного режима работы, то есть на 10-12 повторений и в некоторых связках упражнений применить суперсерии, например, в отведениях и разведениях гантелей и блоков.

Продолжительность прорабатываемого тренинга обычно от месяца до полутора. Обязательно начните с месяца, это очень тяжелый тренинг. При большей стажности можно применять этот вид тренинга до полутора, максимум - двух месяцев. Особенности подбора упражнений и техники работы в прорабатываемом тренинге направлены на воздействие по поверхности мышечных групп и под наиболее разнообразными углами. Для этого в основном применяются локальные упражнения, упражнения с гантелями и на блоках. Но так называемые базовые упражнения, например, обычные приседания, особенно приседания со штангой на груди, тоже вполне эффективны, если делать их в прорабатываемом режиме. Другое дело, что для этого нужна хорошая выносливость, хорошая тренированность. На продвинутых стадиях прорабатываемый тренинг становится еще жестче за счет применения суперсерий из базовых и других упражнений. Например, приседания могут делаться в суперсерии с разгибаниями ног. Подтягивания в суперсерии с тягами верхними, тяга нижняя блочная в суперсерии с тягой гантели, и так далее. Это очень сложно осуществить, это тренинг для самых стажных и продвинутых атлетов, обладающих высокой тренированностью.

Напомню, что рабочие веса в этом тренинге – категория весьма вариативная. Не надо бояться сбрасывать рабочие веса, причем на прорабатываемом тренинге они снижаются весьма значительно.

## Глава 17. Комбинированный тренинг.

**Н**а практике вы вполне можете столкнуться с такой ситуацией, когда какие-то мышечные группы уже достаточно объёмны, а какие-то нет, какие-то отстают в силе, а какие-то мышечные группы нуждаются в корректировке формы.

В этом случае применяется комбинированный тренинг. Если мышечная группа, например квадрицепс, вполне достаточна по объёму, переведите её в прорабатывающий режим. Те мышечные группы, которые отстают по силе, переводятся в объёмно-силовой режим работы, а по каким-то мышцам вы вполне можете ориентироваться на коррекцию формы.

Я приведу весьма произвольный вариант такого тренинга. В этом варианте квадрицепсы работают в прорабатывающем режиме, бицепсы бёдер в объёмно-силовом, спина в основном в объёмном, дельты в смешанном режиме, - сочетании объёмного и объёмно-силового режимов, грудь – с акцентом на верх и середину. Бицепсы рук работают на пиковость.

Четырёхдневный комбинированный тренинг, произвольный вариант:

I,III. Понедельник, четверг. Спина, дельты.

1. подтягивания среднешироким хватом к груди 5х8
2. тяга гантели 5х(8+8)
3. тяга нижнего блока 2х8;3х6;
4. разведения гантелей стоя в наклоне 4-5х8-10
5. жим стоя 2х8; 2х6; 2х4;
6. жим гантелей сидя 2х8; 3х6;
7. разведение гантелей в стороны 4-5х8-10
8. отведение гантелей вперёд 4-5х8-10

II,IV. Вторник, пятница. Ноги, грудь.

1. приседания со штангой на груди 3-4х12-15
2. приседания Гаккеншмидта 3-4х12-15
3. сгибания ног 2х8; 3х6;
4. тяга мёртвая 2х8; 3х6;
5. жим наклонный среднешироким хватом 4-5х8-10
6. грудное сведение нижних блоков на наклонной скамье 5х8-10
7. гиперэкстензии 4х10
8. подъёмы ног в висе 3-4х8

По окончании цикла, через 5-6 недель, а на более продвинутых стадиях тренинга через 6-8 недель, в зависимости от результата, в зависимости от имеющихся тенденций вы можете или перейти на другой вид тренинга, или продолжать работать комбинированно. Например, на какую-то мышечную группу меняете объёмно-силовой тренинг на объёмный, на другой мышечной группе меняете объёмный на формирующий тренинг, и так далее. Если на ту или иную мышечную группу надо продолжить работу в прежнем режиме, например, в прорабатывающем, перекомбинируйте подбор упражнений на эту группу, «поиграйтесь» с режимами работы. Тренинг любит разнообразие, особенно в случае прорабатывающего и комбинированного варианта.

Надо сказать, что с ростом стажности доля комбинированного тренинга будет расти, на продвинутых стадиях превышая половину, примерно, всей практики.



## Часть 4. Пятидневный тренинг.

### Глава 18. Развитие отстающих мышечных групп.

Одной из самых распространённых ошибок массовой практики является необоснованное признание той или иной мышечной группы отстающей. Чаще всего в категорию «отстающей» попадают те мышцы, к которым атлет, что называется, неровно дышит, либо те, к развитию которых по разным причинам не было приложено достаточно усилий. В форме адекватного, обычного тренинга. Хотя бы на протяжении одного года нормального тренинга.

Самый неприятный случай, когда в силу так называемого базового тренинга атлет имеет переразвитые квадрицепсы и провальные бицепсы бёдер. Или переразвитую по отношению к дельтам и спине грудь, трапецию и руки. В этих случаях приходится буквально растренировывать переразвитые мышцы, акцентируя развитие тех, тренинг которых был попросту игнорирован. Это довольно часто встречающаяся ситуация, надо сказать. Позиция – «сначала массу и силу для развития крупных мышц, а мелкие я подтяну потом» на деле оборачивается brutальными провалами в развитии многих мышечных групп и вытекающими отсюда колоссальными потерями сил и времени. Практика однозначно показывает, что есть мышцы, которые можно развивать предельно на любом этапе тренинга – это дельты, спина, бицепсы бёдер, разгибатели спины и мышцы живота. И есть те мышечные группы, которые развиваются вторым темпом, это квадрицепсы, грудь и руки. Вторым темпом, это значит ровно то, что квадрицепсы, грудь и руки развиваются постольку, поскольку вы прогрессируете в развитии дельт, спины и бицепсов бёдер. На практике мышцы, развиваемые вторым темпом, обычно даже несколько отстают в развитии. Понятно, до какого-то этапа в тренинге. Обычно их развитие не вызывает особых проблем – для атлета, который уже смог приложить достаточно усилий для развития дельт, спины и мышц задней поверхности бёдер.

Разгибатели спины и мышцы живота подлежат обязательному развитию, независимо ни от чего. Поводом для их развития служит вообще тот факт, что вы тренируетесь с железом. Голень – это самая, вероятно, трудная в развитии мышечная группа. Я не буду пересказывать позиции по её развитию и месту в тренинге и напомню, что особенности развития и голени, и других групп рассмотрены в первой части пособия.

В том же случае, если на фоне полноформатного и нагрузочно полноценного тренинга вы действительно выявили отстающую мышечную группу, хорошим лекарством послужит специализация, то есть специализированный тренинг в её отношении. Специализированный тренинг – это такой цикл тренинга, в котором специализируемая группа тренируется три раза в неделю. На фоне некоторого снижения нагрузки в отношении других групп, особенно конкурентных. То есть если вы специализируете, серьёзно форсируете работу на бицепсы бёдер, необходимо несколько снизить нагрузку на квадрицепсы, и возможно, на верх тела. Это даст и общее снижение нагрузки, то тренинговое пространство, нагрузочное пространство, в которое вы и должны поместить третью тренировку (пятую в недельном цикле, в используемом нами контексте) на специализируемую группу.

Вопрос о том, как именно развить достаточную тренированность, будет рассматриваться в следующей части пособия. Сейчас будем исходить из того, что вы уже способны полноценно отработать 4-5 недельном цикле, а позже и 5-6 недельном по пять тренировок в неделю.

Специализированные циклы, то есть работа на весь мышечный аппарат плюс третья тренировка на специализируемую группу проводятся циклами по 4-5 недель на дельты, бицепсы бёдер, руки и пресс. На остальные мышечные группы – широчайшие мышцы спины, грудные мышцы, бёдра и голень специализации обычно проводятся в течении 5-6 недель. Разгибателям спины при нормальном тренинге, то есть всегда два раза в неделю специализации обычно не требуются. Эффективность специализированного тренинга резко увеличивается при повторении цикла специализации. Повторный, то есть повторяющийся, (не путать с повторениями в подходе) цикл обычно проводится через 5-6 недель. Наиболее эффективным приёмом показали себя три повторных цикла на мышечную группу в течении полугодичного цикла.

Остаётся добавить, что я не знаю другого более действенного приёма для развития отстающих мышечных групп, чем повторные (повторяющиеся) специализации.

## Глава 19. Специализированный тренинг дельт.

**С**пециализированный тренинг, программа специализированного тренинга, это довольно простое решение. Возьмите в основу что-то вроде объёмного четырёхдневного тренинга, несколько снизьте общую нагрузку за счет самых трудоёмких для вас упражнений и добавьте в качестве пятой тренировки недельного цикла отдельную тренировку на отстающую группу, в нашем случае - на дельты. Важно помнить, что основной задачей специализированного тренинга является именно акцентированная работа на отстающую группу. Поэтому она должна быть весомо представлена в тренинге и в тех тренировках, где она работает вместе с другими мышечными группами, и в отдельной тренировке. Понятно, что в тех тренировках, где специализируемая группа работает вместе с другими группами, должны тренироваться наиболее лёгкие для тренинга мышцы. Казалось бы...

На практике хорошим сочетанием и по нагрузке на мышцы и по нагрузке на связки является сочетание дельт с широчайшими мышцами спины. В две оставшиеся тренировки ставятся ноги и грудь. И пятой идёт отдельная тренировка на дельты. Поскольку на широчайшие мышцы спины при специализациях дельт нагрузка существенно снижается, имеет смысл предварительно, в предыдущем цикле, несколько акцентировать работу на широчайшие. Особое внимание уделяется дозированию нагрузки на ноги. Поскольку обычно тренинг ног является весьма трудоёмким и переносится достаточно тяжело, нагрузку в приседаниях и тягах типа становой стоит также снизить. Наиболее удобно это сделать за счет уменьшения количества подходов, например, переходе с привычных пяти подходов на четыре подхода в упражнении и (или) небольшим снижением рабочих весов. Более радикальным средством снижения нагрузки является сокращение количества упражнений. И, поскольку в тренинге дельт вы будете активно использовать жимы стоя и сидя, тренинг грудных мышц при специализациях дельт представлен в основном сведениями и разведениями гантелей и блоков. Нормальными ощущениями на специализациях является значительная тяжесть работы на специализируемую группу при более менее комфортной переносимости общей нагрузки. Так может выглядеть программа специализированного тренинга дельт:

### I,III. Понедельник, четверг. Спина, дельты.

1. подтягивания среднешироким хватом к груди 4-5х 70% - 80% от max
2. тяга верхнего блока 4-5х8-10
3. жим гантелей сидя 5х8
4. швунг жимовой 4-5х8
5. отведение гантелей вперёд 4-5х8-10
6. отведение гантелей в стороны 4-5х8-10
7. тяга нижнего блока широким хватом на задние дельты 4-5х8-10
8. тяга штанги в наклоне широким хватом на задние дельты 4-5х8

### II,IV. Вторник, пятница. Ноги, грудь.

1. приседания со штангой на груди 4-5х8-10
2. тяга мёртвая 4-5х8-10
3. сведение гантелей наклонное 4-5х8-10
4. сведение гантелей лёжа 4-5х8-10
5. блочное сведение, любое, по необходимости 4-5х10
6. подъёмы ног в висе 3-4хmax

### V. Суббота. Дельты.

1. жим стоя 4-5х8
2. жим гантелей 4-5х8
3. отведение гантелей вперёд 4-5х8-10
4. разведение гантелей в стороны 4-5х8-10

5. отведение блочное на боковые дельты 4-5x8-10
6. тяга штанги в наклоне 5-6x8

Первый цикл обычно делается в течении 4 недель, не больше. Повторяется через 5-6 недель. Если атлет хорошо переносит общую нагрузку, то повторную специализацию на дельты можно провести и через 4-5 недель обычного, то есть четырёхдневного тренинга. Размер нагрузки в промежуточном цикле должен быть адекватно снижен. Таким образом, чтобы вы смогли выложиться на следующем цикле (втором) специализации. Нагрузка на дельты в промежуточном цикле снижается. Обычно до одного - двух зимовых упражнений и пары разведений. Хорошим решением является работа на дельты в объёмно-силовом режиме.

## **Глава 20. Специализированный тренинг широчайших мышц.**

**С**пециализация широчайших мышц спины является достаточно жёстким способом развития и самой целевой мышцы, и всего верхнего плечевого пояса. Поэтому рекомендую использовать эту технику только при достижении хорошей тренированности. Вот так примерно может выглядеть тренировочная программа такой специализации:

I,III. Понедельник, четверг. Спина, дельты.

1. подтягивания среднешироким хватом к груди 5x8
2. тяга верхнего блока 5x8
3. тяга нижнего блока 2x8;3x6;
4. тяга гантели 5x(6+6)
5. жим гантелей сидя 4-5x6-8
6. отведение гантелей вперёд 4x8-10
7. отведение гантелей в стороны 4x8-10

II,IV. Вторник, пятница. Ноги, грудь.

1. приседания со штангой на груди 4-5x8-10
2. сгибания ног лёжа 4-5x8-10
3. тяга мёртвая 4-5x8-10
4. жим лёжа широким хватом 4-5x8-10
5. сведение гантелей лёжа 4-5x8-10
6. блочное сведение, любое, по необходимости 4-5x10
7. подъёмы ног в висе 3-4x8

V. Суббота. Спина.

1. подтягивания среднешироким хватом к груди 5x8
2. тяга верхнего блока 5x8
3. тяга нижнего блока 2x8;3x6;
4. тяга гантели 5x(6+6)
5. пуловер с гантелью 3-4x12-15
- 6.

В промежуточных циклах нагрузка на широчайшие остаётся на уровне средней или немного ниже. Это обычно подтягивания в четырёх-пяти подходах, тяга верхняя и что-нибудь еще, наиболее комфортное, или тяга гантели, или тяга нижнего блока, также в четырёх-пяти подходах. Длина целевых, то есть специализированных циклов обычно 5-6 недель, промежуточных – 6-8 недель, при хорошей переносимости нагрузки может быть, как исключение, и 5-6 недель.

## Глава 21. Специализированный тренинг мышц груди.

**Г**рудь, если её правильно тренировать, редко бывает отстающей группой. В целом. Вместе с тем отставание верхней и внутренней частей груди к сожалению, встречается очень часто. Поэтому обычно специализированный тренинг грудного массива акцентирует именно верхнюю и внутренние части грудных мышц. Для этих проблемных мест крайне желательными являются жимы гантелей на наклонной скамье, сведения гантелей наклонные и особенно – сведения нижних блоков на наклонной скамье. Обычная тренировочная программа специализированного тренинга грудных мышц может выглядеть так:

I,III. Понедельник, четверг. Грудь, спина.

1. жим наклонный гантелей 4-5x8
2. грудное сведение гантелей на наклонной скамье 4-5x8
3. сведение нижних блоков на наклонной скамье 5x10
4. жим лёжа широким хватом 4-5x12-15
5. тяга верхняя блочная 4-5x8-10
6. тяга нижняя блочная 4-5x8-10

II,IV. Вторник, пятница. Ноги, дельты.

1. приседания со штангой на груди 4-5x8-10
2. сгибания ног лёжа 4-5x8-10
3. тяга мёртвая 4-5x8-10
4. отведение гантелей вперёд 4-5x8-10
5. отведение гантелей в стороны 4-5x8-10
6. тяга нижняя блочная широким хватом на задние дельты 4-5x10
7. подъёмы ног в висе 3-4xmax

V. Суббота. Грудь.

1. жим наклонный гантелей 4-5x8
2. грудное сведение гантелей на наклонной скамье 4-5x8
3. сведение нижних блоков на наклонной скамье 5x10
4. жим лёжа широким хватом 4-5x12-15 + отказ в последних одном - двух подходах

В промежуточных циклах нагрузку на грудные мышцы снижаем, используя в тренинге 1-2 жима и 1-2 разведения. Объёмно-силовой режим вполне применим, продолжительность целевого цикла обычно 5-6 недель. Промежуточные циклы также проводятся в течении 5-6 недель, при комфортной переносимости общей нагрузки промежуточный цикл вполне можно сократить до 4-5 недель.

## Глава 22. Специализированный тренинг голени.

**Б**оюсь, что для среднестатистического атлета путь к развитию мышц голени только и лежит – через специализации. Переход к специализированному тренингу голени больше определяется наличием времени и упорства, чем уровнем общей тренированности. Практически переходить на специализированный тренинг можно и нужно тогда, когда вы полностью освоили полновесный двухразовый в неделю тренинг голени. Вот пример обычной тренировочной программы на голень, выполняемой дважды в неделю:

1. подъёмы на голень с партнёром 5-6xmax
2. подъёмы со штангой или в станке стоя 5-6x15-20
3. подъёмы на голень сидя в станке 4-5x20-30

Только хорошо освоив такую работу, можно переходить к специализированному тренингу. Вся специализация заключается в введении третьей тренировки в недельном цикле. Обычная продолжительность такого специализированного цикла может быть 4-5 недель. Со временем – 5-6

недель. Промежуточные циклы обычно составляют не менее 5-6 недель. На практике, если вы напряженно тренируетесь, достаточно трудно выделить время и силы на специализацию голени, и обычно эта работа просто откладывается на неопределённое «потом», которое, как водится, обычно почему то не наступает. Поэтому, мне кажется, разумным было бы запланировать заранее применение специализированного тренинга голени не менее 2-3 раз в годовом цикле. Тем более, что эти циклы, как и вся тренировка голени, особо не увязываются ни с какими другими мышечными группами. Но определённая коррекция с общей нагрузкой разумеется, имеет место. Ну, и с тренингом бёдер, естественно. При акцентированной или специализированной работе на бедра форсирование нагрузки на голень нежелательно. Впрочем, как и любой другой мышечной группы.

## Глава 23. Специализированный тренинг мышц рук.

**Т**ренинг рук в ущерб развитию мышц туловища является широко распространённой ошибкой. В первые год – два тренинга имеет смысл вообще ограничиться фоновой работой, которую руки получают при акцентированном развитии мышц туловища. Разовьёт ли в достаточной мере эта фоновая нагрузка мышцы рук? Не знаю. Более менее разовьёт, конечно. Достаточно ли там будет объёмов? Скорее всего, недостаточно. Рук, собственно говоря, никогда не бывает слишком много – наверняка вы слышали, или услышите такое выражение, довольно часто встречающееся в культуристической среде. С некоторой натяжкой, конечно, но с основным с этим можно согласиться. Конечно, если такие руки продолжают, мощно длят звучание ансамбля мускулатуры всего торса - дельт, спины и груди. Но хорошо развитые дельты, спину и грудь вы получите наверняка не в первый год ваших «репетиций» на темы объёмного тренинга. Но получите, будем надеяться. Вот тогда и придёт время работы на руки. Это очень важно. Глупо отдельно тренировать руки, пренебрегая работой на мышцы туловища. И не только потому, что вы не получаете в этом случае хорошей мультисуставной работы в отношении бицепсов и трицепсов, но и потому, что преждевременная тренировка мышц рук создаёт реальные трудности в освоении правильной техники подтягиваний и тяговых упражнениях на широчайшие мышцы спины. Или освоения правильных, не «ручных» жимов и разведений на грудь и дельты. А это очень серьёзная проблема – «рукастость» при работе на мышцы туловища. Правильная техника наоборот, требует минимизации работы рук, особенно на стадии освоения техники. Отсюда и корректно подбираемые рабочие веса, и лямки, и элементарный запрет на отдельный тренинг рук в первые годы тренинга.

Еще одним критерием определения места и времени отдельного тренинга рук является то обстоятельство, что мультисуставная работа мышц рук изначально задаёт хорошую, правильную, эстетичную форму рук, что крайне важно. Собственно, на первых порах предметного тренинга рук вы должны направить свои усилия именно на отработку формы рук. Точнее – доработку рук по форме. Прежде всего. И уже после того, когда будут исправлены недоработки по форме рук, вы сможете направить ваши усилия на тотальное увеличение их объёмов.

Еще раз. Первый этап тренинга рук – это изучение и наработка техники при развитии мышц туловища. На этой стадии работа рук именно должна быть минимизирована. На практике это звучит так – «надо тянуть спиной, а не руками». «Жми дельтами, «отпусти» руки, не держи гантели трицепсом», и так далее. Это обычные замечания, которые новичок получает от тренера на этой стадии тренинга.

Далее, по мере освоения правильной, «не ручной» техники в работе на мышцы туловища, атлет начинает получать хорошую фоновую нагрузку на руки, правильно, в адекватной для техники работы на мышцы туловища, используя работу рук. На этой стадии проявляется присущая атлету форма мышц рук. Одновременно такой тренинг выявляет, именно объективно выявляет, недостатки в форме мышц рук. Дальнейшим развитием этой ситуации является включение в тренинг спины упражнений на бицепс, корректирующих недостатки его формы. Обычно речь идёт о развитии пика бицепса. Для этого целесообразно после работы на широчайшие мышцы спины добавить одно, максимум два дорабатывающих упражнения на бицепс. Чаще всего используются подтёмы на бицепс гантелей. Стоя или сидя, сидя под небольшим наклоном, на бицепс-парте, и так далее. По трицепсу обычным является дополнительная работа на наружную нижнюю головку трицепса, обычно на блоке или с гантелью.

На этом этапе развития мышц рук очень важно не гнаться за общим объёмом рук, а добиваться хорошей, желательной идеальной формы рук. Кстати, такая длительная, включающая массу движений, работа на руки одновременно их хорошо прорабатывает. И, поверьте, рука под 40 сантиметров в охвате, хорошо сформированная, тотально проработанная, гораздо предпочтительнее нежели нечто толсто-свисающее, особенно на фоне покатых бездельных плеч.

Даже если это колбасно-окорочное нечто на пять – шесть сантиметров в метрическом исчислении больше ваших более скромных по сантиметрам, но правильно оформленных верхних конечностей.

Следующий, условно третий этап развития мышц рук уже решает задачи развития объёмов; если мышцы торса позволяют, то и предельного. На этой стадии руки обычно выделяются в отдельный тренинг. Учитывая высокий уровень выносливости мышц рук, эти тренировки являются достаточно содержательными, объёмными, включающими пять – шесть упражнений, иногда и больше. Речь идёт пока не о специализациях, это обычные две тренировки в неделю на руки. Причем такая работа в отношении рук требует минимизации работы на мышцы туловища, что только и можно сделать на довольно продвинутом уровне тренинга. Без особого ущерба для их развития, точнее, поддержания уровня их объёмов. Так что всё логично, я бы сказал, в этом тренинге. Обычно такая двухразовая в недельном цикле тренировка рук является достаточно эффективной, надо признать. Но вместе с тем, если мышцы туловища позволяют, развитие мышц рук, особенно для натурала, для атлета любителя, может быть предельным. И, учитывая колоссальную выносливость мышц рук, на этой стадии и приходится подвергать руки специализированному тренингу. То есть работать руки три раза в неделю повторяющимися циклами. Обычная продолжительность таких циклов – 4-5 недель, позже – и 5-6 недель. Промежуточные циклы могут составлять и 4-5 и 5-6 недель.

Надо сказать, что в отличие от других мышечных групп, в начале специализированного тренинга рук строгую повторяемость циклов можно и не практиковать. Например, провести в течении года всего два – три цикла специализаций, но без строгого выдерживания времени промежуточных циклов, то есть специализировать руки реже, не в строгой ритмике повторяющихся специализаций. Почему? По той причине, что при преждевременных форсированных специализациях рук вы в последующем будете вынуждены много тренировочного времени тратить на поддержание достигнутого объёма рук. Стратегически выгоднее сделать два – три цикла специализаций за год, с длинными, произвольными паузами. Это в целом более выгодно. Вы делаете цикл специализации, руки увеличивают объём, или не увеличивают. Продолжаете работать в обычном режиме, тренируя их или два раза отдельно, или в дорабатывающем стиле – бицепс со спиной, трицепс с дельтами или грудью. Спустя время, повторяете цикл специализации. Два – три таких цикла за год – вполне достаточно. Руки, очень возможно,отреагируют на такой тренинг позже. И такие, как бы текущие увеличения объёмов, являются, как показывает практика, достаточно стабильными. А специализации в классическом ритме – цикл специализации, 4-5 недель, промежуточный цикл, тоже 4-5 недель, повторный цикл специализации, возможно, в течении 5-6 недель, потом цикл-пауза, в том же временном интервале, и заключительный цикл специализированного тренинга, - это можно приберечь на второй, а возможно, и третий год применения специализаций на руки.

Конечно, специализированный тренинг рук, это очень продвинутая стадия тренинга. Причем здесь, спрашивается, тренинг начального уровня? Дело в том, что есть очень интересный приём форсированного развития рук, который может быть применен и на начальном этапе тренинга, скажем, в финальных стадиях тренинга начального уровня подготовки. Речь идёт о весьма экономном приёме дополнительного тренинга рук.

Эта техника состоит в выделении третьей, дополнительной тренировки рук, плюсом к той серьёзной фоновой работе на руки, которую уже несколько продвинутый атлет получает при хорошем тренинге мышц туловища, именно широчайших мышц спины, дельт и грудных мышц. То есть речь идёт о единственной специальной (отдельной) тренировке рук, которая является пятой в общенедельном тренинге. Например, вы тренируетесь четыре раза в неделю на весь мышечный аппарат. Руки при этом работают фоново или дополнительно, после работы на мышцы туловища. Вполне возможно, что вы решите всё-таки не откладывать развитие мышц рук до более продвинутого уровня. Для этого надо скомпоновать работу на дельты и грудь в две тренировки, а спину и ноги делать в две другие. Пятой тренировкой вы будете отдельно тренировать мышцы рук.

Как и водится на специализациях, позаботьтесь о том, чтобы общая нагрузка была достаточно оптимальной для решения главной задачи – акцентированной работы на руки. Учитывая тяжесть совместного тренинга мышц спины и ног, прежде всего примите меры для некоторой оптимизации нагрузки в этих двух тренировочных занятиях. Поскольку вам необходимо получить значимую фоновую нагрузку на бицепс, определённая минимизация нагрузки в этих тренировках обычно осуществляется за счет работы на ноги. Две тренировки на дельты и грудь, в свою очередь, должны содержать достаточное количество жимов, то есть задавать хорошую, можно сказать, достаточно актуальную нагрузку на трицепс.

Давайте в качестве основы возьмём обычную программу четырёхдневного объёмного тренинга, грудь и дельты поставим в одну тренировку, а спину и ноги – в другую. Несколько акцентируем работу на дельты и грудь в жимовых упражнениях, а работу на ноги, наоборот, уменьшим. Пятой тренировкой поставим отдельную тренировку рук. Так может выглядеть примерная программа такого тренинга.

#### I,III. Понедельник, четверг. Дельты, грудь.

1. жим стоя 4-5х6-8
2. жим гантелей сидя 4-5х8
3. разведение гантелей в стороны 4-5х8-10
4. отведение гантелей вперёд 4-5х8-10
5. жим наклонный средним хватом 4-5х8-10
6. жим лёжа средним хватом 4-5х8-10

#### II,IV. Вторник, пятница. Спина, ноги.

1. подтягивания среднешироким хватом к груди 5хтах
2. тяга верхнего блока параллельным хватом, узким или средним 4-5х8
3. тяга нижнего блока 2х8;3х6;
4. разведения гантелей стоя в наклоне 4-5х8-10
5. приседания со штангой на груди 4-5х8
6. сгибания ног 4-5х8
7. тяга мёртвая 4-5х8
8. подъёмы ног в висе 3-4хтах

#### V. Суббота. Руки.

1. подъём на бицепс гантелей сидя 4-5х8
2. подъём на бицепс штанги 2х8; 3х6;
3. подъём на бицепс штанги сидя, с бёдер 4-5х6-8
4. французский жим лёжа 4-5х8-10
5. французский жим гантели 4-5х(8+8)
6. французский жим на блоке 4-5х10-12

### **Глава 24. Специализированный тренинг мышц задней поверхности бёдер.**

**П**одавляющее большинство атлетов имеют выраженные проблемы с развитием мышц задней поверхности бёдер. Как ни тяжела работа на ноги вообще, и в частности, на бицепсы бёдер, но отставание этой части бёдер крайне нежелательно. Поэтому уже на начальном уровне тренинга, на более менее продвинутых его стадиях, стоит приложить самые серьёзные усилия для ликвидации такого отставания. И дело не только в ценности мышечного баланса самого по себе. И не только в функциональной сбалансированности мышечного массива бёдер, являющегося объективной гарантией качественной техники, предотвращающей травмы при работе на ноги и разгибатели спины. Развитие бицепсов бёдер генерирует развитие внутренней части бедренного массива, что визуалью сужает ширину таза. Естественно, что любому атлету по этому поводу стоит приложить самые серьёзные усилия.

Я очень далёк от того, чтобы рекомендовать начинающему атлету специализированный тренинг ног. Это просто не под силу натуральному атлету на начальном уровне подготовки. Но неплохим компромиссным вариантом можно считать специализацию на бицепсы бёдер. К обычному четырёхдневному объёмному тренингу добавьте пятую тренировку в отношении целевой мышцы и попробуйте выдерживать такой тренинг в течении 4-5 недель. Повторный цикл проведите через 5-6 недель, никак не раньше. Очень рекомендую серьёзно сбросить объём работы на другие мышечные группы, предварительно хорошо их загрузив. В циклах-паузах соответственно, хорошо

разгрузите ноги, восстановив привычный объём работы в отношении других групп. Хочу обратить ваше внимание – недостаточное снижение нагрузки на ноги в промежуточных циклах наверняка сорвёт специализацию бицепсов ног. Примерно так может выглядеть подобная программа.

I,III. Понедельник, четверг. Ноги, грудь.

1. приседания со штангой на груди 4-5х6-8
2. сгибания ног 5х8
3. тяга мёртвая 5х8-10
4. наклоны стоя 4-5х8-10
5. жим наклонный средним хватом 4-5х8-10
6. грудное сведение гантелей наклонное 4-5х8-10
7. подъёмы ног в висе 3-4хmax

II,IV. Вторник, пятница. Спина, дельты.

1. подтягивания среднешироким хватом к груди 5хmax
2. тяга нижнего блока 2х8;3х6;
3. разведения гантелей стоя в наклоне 4-5х8-10
4. жим гантелей сидя 4-5х8
5. отведение гантелей вперёд 4-5х8
6. разведение гантелей в стороны 4-5х(8+8)

V. Суббота. Бицепс бедра.

1. сгибания ног 2х8; 3х6;
2. тяга мёртвая 2х8; 3х6;
3. сгибания ног 3-4х10-12
4. наклоны стоя 4-5х8-10

Если вы выживите, обязательно сбросьте нагрузку на ноги в промежуточном цикле, буквально до двух-трёх упражнений. Выполняйте их с несколько сниженными весами, повторений на 10-12. Это может быть, например, приседания, сгибания и тяга мёртвая, выполненные в трёх-четырёх подходах. За пару недель до начала нового, повторного цикла специализаций нагрузку можно несколько увеличить, чтобы избежать перегрузки в начале специализации. Пробуйте уловить нужное количество и качество (интенсивность) нагрузки.

Напомню, что эффект от применения специализаций, проведённых в повторном (повторяющемся) режиме, обычно проявляется не сразу, но чаще – с определённой отсрочкой во времени, примерно после второго и третьего циклов, проведённых в рекомендованной нагрузочной ритмике. Особенно актуально это для тренинга ног.



## Глава 25. Специализированный прорабатывающий тренинг.

**П**рименение прорабатывающих специализаций в формате пятидневного тренинга весьма эффективно. Это определяется и высокой общей нагрузкой такого тренинга, что позволяет атлету «подсохнуть», и плотной работой как говорится «по мышце». Особенно эффективно применение трёх тренировок в недельном цикле для проработки таких крупных массивов, как спина. Применение прорабатывающих специализаций в отношении ног безусловно, весьма эффективно, но предельно трудоёмко. Настолько, что начинающему атлету такой тренинг просто сложно рекомендовать. Форматируется такой пятидневный прорабатывающий тренинг со специализацией на ту или иную мышечную группу совершенно просто. Возьмите обычный четырёхдневный прорабатывающий тренинг и добавьте в качестве пятой тренировки недельного цикла третью прорабатывающую тренировку на самую проблемную группу. Обычно это область талии или весь спинной массив. Так может выглядеть программа пятидневного прорабатывающего тренинга со специализацией проработки спины.

### I, III. Спина, дельты.

1. подтягивания широким хватом за голову 3-4хмах
2. тяга верхняя блочная широким хватом за голову 3-4х10 (+2)
3. тяга нижняя блочная широким хватом 3-4х10 (+2)
4. пуловер с гантелью 3-4х10 (+2)
5. жим гантелей сидя 3-4х10-12
6. отведение гантелей вперёд 3-4х10-12
7. разведение гантелей в стороны 3-4х10-12
8. разведения гантелей в стороны в наклоне 3-4х10-12
9. тяга нижняя блочная широким хватом 4-5х10-12

### II, IV. Бёдра, грудь, пресс.

1. жим ногами 3-4х10 (+2)
2. приседания Гаккеншмидта 3-4х12 (+2)
3. разгибания ног 3-4х10 (+2)
4. сгибания ног 3-4х10 (+2)
5. тягая мёртвая 3-4х10 (+2)
6. подъёмы ног в висе 3-4хмах
7. подъёмы туловища на наклонной скамье 3-4хмах
8. скручивания на блоке 3-4хмах
9. жим лёжа широким хватом } 3-4х10 (+2)
10. сведение на блоке } 3-4х10 (+2)

### V. Спина.

1. подтягивания широким хватом за голову 3-4хмах
2. тяга верхняя блочная широким хватом за голову 3-4х10 (+2)
3. тяга нижняя блочная широким хватом 3-4х10 (+2)
4. пуловер с гантелью 3-4х10 (+2)

А так - программа пятидневного прорабатывающего тренинга со специализацией проработки области талии.

### I, III. Бёдра, грудь, пресс.

1. жим ногами 3-4х10 (+2)
2. приседания Гаккеншмидта 3-4х12 (+2)

3. разгибания ног 3-4x10 (+2)
4. сгибания ног 3-4x10 (+2)
5. тягая мёртвая 3-4x10 (+2)
6. подъёмы ног в висе 3-4хмах
7. подъёмы туловища на наклонной скамье 3-4хмах
8. скручивания на блоке 3-4хмах
9. жим лёжа широким хватом } 3-4x10 (+2)
10. сведение на блоке } 3-4x10 (+2)

#### II, IV. Спина, дельты.

1. подтягивания широким хватом за голову 3-4хмах
2. тяга верхняя блочная широким хватом за голову 3-4x10 (+2)
3. тяга нижняя блочная широким хватом 3-4x10 (+2)
4. пуловер с гантелью 3-4x10 (+2)
5. жим гантелей сидя 3-4x10-12
6. отведение гантелей вперёд 3-4x10-12
7. разведение гантелей в стороны 3-4x10-12
8. разведения гантелей в стороны в наклоне 3-4x10-12
9. тяга нижняя блочная широким хватом 3-4x10-12

#### V. Область талии.

1. подъёмы ног в висе 3-4хмах
2. подъёмы туловища на наклонной скамье 3-4хмах
3. скручивания на блоке 3-4хмах
4. гиперэкстензии 4-5x12-15

## Часть 5. Полноформатный тренинг.

### Глава 26. Этапы тренинга.

**Р**азвитие одной мышечной группы, например дельт, спины, груди, рук или бёдер на практике совершенно решается. Поразительная истина, конечно, ну да для массового же бодибилдинга пишется, а в этой среде даже это – не факт. Тем не менее, можно уверенно указать и параметры такого тренинга. Это в среднем 3-4 упражнения, на крупную группу – 4-5 упражнений, в четырёх – пяти подходах, на 8-10 повторений. Позже в базовых упражнениях применяется 6-8 повторений. Это основной тренинг, то, что в сети получило название «объёмный тренинг». Обязательным дополнением к нему является объёмно-силовой тренинг, обеспечивающий поэтапное повышение интенсивности основного тренинга. В объёмно-силовом тренинге обычно снижается количество упражнений, за счет отказа от локальных, изолированных упражнений, и работа выполняется в объёмно-силовых пирамидах, в интервале от пяти до трёх повторений. В реальном варианте объёмно-силового тренинга обычно применяется синтез объёмного и объёмно-силового режимов работы. Например, так может выглядеть типичная пирамида, то есть повторно-подходный ряд этого по сути комбинированного режима работы: 1x6;2x4;2x3;. Шесть повторений относится к объёмной работе, остальные подходы выполнены в объёмно-силовом режиме.

Очень эффективным является чередование двух и трёхкратной частоты тренинга мышечной группы в недельном цикле. В данной версии этот приём оформился в применение специализаций в режиме повторного или повторяющегося циклирования. Так что как таковых, принципиальных проблем с развитием той или иной мышечной группы я, например, не вижу. С понятной оговоркой по поводу голени, и то – возможно. Лично в моей тренерской практике при достаточной работе эта проблема, как правило, решалась. Другое дело, что мало кто из любителей способен к такой работе.

Проблема по настоящему состоит в том, как обеспечить одновременную и более менее достаточную работу на все мышечные группы, если мы имеем в виду именно полноформатный тренинг. Именно одновременную и именно достаточную. Такой тренинг немислим без специального, направленного развития определённых физических (функциональных) качеств. Поэтому в этой версии тренинга мышечное развитие позиционируется как опосредствованный результат развития функциональных качеств – общей выносливости, силовой выносливости, и силы. Сам тренинг, его функциональная составляющая, строятся на определённом синергизме развития этих качеств. Это позволяет иметь цельный, предметный и надеюсь, разумно структурированный тренинг. Структурированный, это в буквальном смысле. То есть тренинг вполне может иметь определённую структуру, отражающую уровневость, в динамике тренинга – этапность развития тренированности как совокупности необходимых функциональных качеств.

Так, минимально достаточным уровнем тренированности я считаю выход атлета на уровень освоенной нагрузки в размере 60-70 тонн при интенсивности 40-50 килограммов. Говоря проще, это минимальный уровень освоенного тренинга, при котором культуризм является культуризмом, а атлет – атлетом. Поскольку этот тренинг предметен, опять же в буквальном смысле слова, не вижу никаких препятствий для того, чтобы не привести здесь именно сам этот тренинг, один из вариантов:

«Вот моё предложение, акцентировано дельты и спина, ноги - поддерживающий:  
60 тонн

Понедельник, четверг.

1. Жим гантелей сидя 5x10x4(22+22) 2,2т
2. Жим штанги сидя 5x10x50 2,5т
3. Разведение стоя 5x10x18(9+9) 0,9т
4. Подъем гантели на прямых руках 5x10x(9+9) 0,9т
5. Присед с штангой на груди 5x10x50 2,5т
6. Тяга на прямых ногах 5x10x50 2,5т
7. Гиперэкстензии 5x10x20 1т
8. Голень

N=350 I=35,71кг V=12,5т

Вторник, пятница.

1. Тяга верхнего блока 5x10x60 3т

2. Тяга гантели в наклоне 5x10x(35+35) 3,5т
3. Тяга нижнего блока 5x10x60 3т
4. Тяга штанги к груди с опорой 5x10x50 2,5т
5. Разведение в наклоне 5x10x(15+15) 1,5т
6. Жим гантелей наклонный 5x10x(25+25) 2,5т
7. Разводки лёжа на наклонной 5x10x(15+15) 1,5т
8. Пресс в висе

N=350 I=50кг V=17,5т

За неделю: N=1400 I=42,86кг V=60т ».

Тренинг приведён мною из переписки на форуме Интернет-ресурса steelfactor.ru. Его автор, участник под ником gom-13, по моей просьбе, возникшей в ходе обсуждения структуры этого тренинга, предоставил свою рабочую версию тренинга такого уровня. С его же любезного согласия я и привожу эту программу.

Как следует из фразы в начале цитаты – «Вот моё предложение, акцентировано дельты и спина, ноги – поддерживающий», атлет имел в виду некоторый акцент нагрузки на дельты и спину, при поддерживающей нагрузке на ноги. Просто потому, насколько я знаю, что у него ноги как раз хорошо реагировали на этот тренинг, на тот момент. Обычная, кстати, ситуация, я имею в виду некоторые подвижки тренинга в сторону той или иной мышечной группы.

Итак. Как видите, рабочие веса в этом тренинге вполне доступны атлету, тренирующемуся без применения анаболических стероидов. Количество подъёмов же вполне серьёзное, прямо указывающее на определённый уровень развития силовой и общей выносливости. Такой уровень тренированности я считаю минимально рабочим. Рассмотрим порядок выхода на такой уровень нагрузки, если хотите, тактику самого начального этапа тренинга.

## **Глава 27. Выход на уровень 60 тонн.**

**Н**аиболее оптимальным для решения этой задачи видится обычный объёмный тренинг, с четырьмя тренировками в недельном цикле. Такая работа выполняется циклами по 5-6 недель. На каждом цикле корректируется набор упражнений на мышечные группы. На те группы, которые хорошо реагируют на тренинг, нагрузка несколько снижается, на отстающие группы соответственно увеличивается. Если веса растут, а в начале тренинга они обычно как раз и растут, даже на объёмной работе, то это генерирует повышение объёма тренировочной нагрузки, что в перспективе приводит к функциональному спаду. В случае функционального спада строго необходимо выполнить фазу восстановительного тренинга. Это три подхода в упражнении, снижение рабочих весов на 10-15%, и три недели работы едва ли не в разминочном стиле. Напомню, что восстановительная фаза тренинга при функциональном спаде должна строго выдерживаться. Обычно три недели такого полуразминочного тренинга дают эффект суперкомпенсации функциональных качеств – обеих выносливостей и силы. Это проявляется на следующей фазе прохождения функционального цикла, фазе суперкомпенсации.

Так вы можете работать сколько угодно, корректирую содержание тренинга по подбору упражнений и варьированию режимов работы в объёмном интервале повторений, то есть от 6 до 12 повторений. При необходимости, в том случае, если наличествуют трудности в увеличении рабочих весов в тех или иных упражнениях, на те или иные мышечные группы, применяется комбинированный тренинг.

Нормальной динамикой увеличения объёма тренировочной нагрузки, в данном случае как раз за счет роста интенсивности тренинга, то есть рабочих весов, является средняя прибавка между 0,5 и 1 тонной в неделю. Разумеется, это считается усреднено, по временным интервалам - от двух – трёх месяцев тренинга.

Для поддержания такой динамики роста нагрузки необходимо постоянное текущее повышение рабочих весов. Если рабочие веса растут недостаточно, применяется объёмно-силовой тренинг. Циклами по 5-6, а позже и по 6-8 недель. Полученное во время объёмно-силового тренинга повышение интенсивности должно быть перенесено в объёмную работу. Поэтому после объёмно-силового тренинга обычно всегда проводится очередной цикл объёмного тренинга. И так далее... Вот примерный вариант такого мегацикла:

- *объёмный тренинг, 5 недель;*
- *второй цикл объёмного тренинга, 6 недель;*

- *третий цикл объёмного тренинга, неполный, прерванный функциональным спадом на четвёртой неделе, 4 недели;*
- *функциональный спад, конец четвёртой недели текущего цикла объёмного тренинга;*
- *восстановительная фаза, 3 недели;*
- *фаза суперкомпенсации, 6 недель;*
- *комбинированный тренинг, 5 недель;*
- *следующий цикл объёмного тренинга, 6 недель;*
- *объёмно-силовой тренинг - 6 недель.*

И так далее. Всего 41 неделя сочетания объёмной, комбинированной и объёмно-силовой работы, прерванной функциональным спадом на четвёртой неделе третьего цикла объёмного тренинга. Практически это годовой цикл тренинга. Если вы начали этот годовой цикл, например, с объёма нагрузки 30 тонн, а закончили на уровне 60 тонн освоенной недельной нагрузки, то динамика роста объёма нагрузки составит – (60 тонн – 30 тонн) / 41 неделю, а именно 0,7 тонны в неделю. Это очень неплохой вариант выхода на минимально рабочий объём нагрузки.

Очень рекомендую задержаться на некоторое время на этом уровне нагрузки, вработаться в тренинг такого уровня. В принципе, вы можете оставаться на таком уровне до тех пор, пока отмечаете хоть какой-нибудь прогресс. Если даже видимого прогресса нет, стоит всё равно некоторое время задержаться на данном нагрузочном уровне. Это наверняка будет полезно для суставов, связок, сердечно-сосудистой и нервной систем, для совершенствования метаболизма. К этому этапу тренинга критерии нагрузочной динамики не применяются. В общем, два - три месяца такого спокойного тренинга еще никому не навредили. Особое внимание на этом этапе тренинга стоит обратить на решение задач мышечного баланса и оптимизации питания. Если всё сделать правильно, то вы можете улучшить баланс мышечного аппарата и качество вашей мускулатуры.

Если рабочие веса растут при обычной объёмной работе и вы буквально не можете оставаться на этом нагрузочном уровне, работайте спокойно в объёмном режиме. Всё равно чуть выше по объёму нагрузки вы остановитесь. Там и сделаете такую сессию качества.

Этот вариант выхода на первый (рабочий) нагрузочный уровень оптимален для атлетов мезоморфного типа сложения и эндоморфов. При этом мезоморфам стоит очень внимательно отнестись к сбалансированности мышечного развития. Для эндоморфов же этот тренинг является прекрасным поводом для нормализации веса тела и приобретения мускулистости, хотя бы половины от желаемой. Ну а у эктоморфов могут быть некоторые проблемы с обеспечением динамики тренировочной нагрузки. Рассмотрим их в следующей главе.

## **Глава 28. Выход на уровень 60 тонн - эктоморфу.**

**Н**аиболее актуальным решением по тренингу эктоморфа я вижу активное использование трёхдневного тренинга. Именно трёхдневный тренинг вполне способен обеспечить необходимую динамику тренировочной нагрузки, прежде всего её интенсивности. Так может выглядеть типичная связка из трёхдневных тренингов - объёмного, объёмно-силового и комбинированного:

- *объёмный тренинг, 5 недель;*
- *объёмно-силовой тренинг, 5 недель;*
- *объёмный тренинг, 5 недель;*
- *комбинированный тренинг, 6 недель;*
- *объёмный тренинг, 6 недель.*

Целью такой работы является выход на 35-40 тонн объёма недельной нагрузки при соответствующей интенсивности. Среднетренировочная нагрузка, желательно, должна быть на уровне не ниже 12 тонн за тренировку. По приобретению такой тренированности советую на некоторое время задержаться на этом тренинге, варьируя объёмные тренинги в течении двух-трёх пяти-шестинедельных циклов. Если в некоторых упражнениях будет отмечаться снижение интенсивности, можно использовать и комбинированный тренинг в сочетании с объёмными циклами.

Утвердившись на этом уровне нагрузки, переходите на четырёхдневный тренинг. Очень вероятно, что уже на первом цикле четырёхдневного объёмного тренинга вы попадёте на функциональный спад. Это будет говорить, конечно, не о пресловутой «перетренированности», а о дефиците общей выносливости на данный момент вашей практики. И вообще, это положительная ситуация, а не отрицательная. Она говорит о том, что вы уже способны генерировать довольно значимую нагрузку. Точно пройдите функциональное циклирование, если необходимо, то с четырёхнедельной фазой разгрузки и продолжайте упорно работать. Для повышения интенсивности используйте объёмно-силовой и комбинированный тренинги. Очень важно работать непрерывно, без перерывов и пропусков тренировочных занятий до того времени, пока вы не освоите объём нагрузки, близкий к 60 тоннам. На этом этапе тренинга не стоит возвращаться к трёхдневному тренингу. Если вы не выдерживаете такого темпа, делайте однонедельные перерывы для отдыха каждые 3-4 месяца. Постарайтесь хорошо выспаться, хотя бы на этом, таком важном этапе тренинга.

Количество функциональных спадов не должно быть больше, чем два за полгода. Если в текущем полугодии у вас было два таких спада, в следующем полугодии должно быть не более одного. Три функциональных спада за год это максимум для эктоморфа. Для ухода от функционального спада при его признаках снижайте количество подходов и работайте на сниженной нагрузке до восстановления работоспособности и самочувствия. Вот примерная схема такого тренинга:

- объёмный цикл, 5 недель, спад на последней неделе;
- восстановительная фаза, 4 недели;
- фаза суперкомпенсации, 6 недель;
- объёмно-силовой тренинг, 5 недель;
- объёмный тренинг, 6 недель;
- комбинированный тренинг, 6 недель.

В приведённом примере длина всего цикла составляет 32 недели. Вы должны работать таким образом до тех пор, пока не освоите примерно 60 тонн недельной нагрузки. По мере освоения такого нагрузочного уровня сделайте еще два-три таких цикла, не повышая рабочие веса. Такая пауза в тренинге для эктоморфа совершенно необходима для более полной адаптации к предъявленному уровню функционирования. В этой фазе тренинга стоит обратить внимание на совершенствование техники, оптимизацию питания и режима. В общем, передохните несколько месяцев, это пойдёт на пользу. В принципе, такая фаза стабилизации тренинга необходима не только эктоморфам, но и всем атлетам, впервые освоившим этот нагрузочный уровень.

Вот, в принципе, и все технологические особенности тренинга «атлета без данных». В качестве более общих рекомендаций можно указать на особую важность питания, режима и упорного тренинга.

## **Глава 29. Выход на уровень 80 тонн.**

**С**табильная работа в районе 60 тонн недельной нагрузки при четырёх тренировках в неделю доступна любому натуральному атлету. Вне зависимости от типа сложения, места крепления мышц, нервно-мышечной эффективности, длины брюшка мышц, типа и количества мышечных волокон и цвета глаз. Более одарённые атлеты пройдут этот путь быстрее, менее одарённые потратят больше времени и личных усилий, что вполне справедливо. Для менее одарённых атлетов выход на минимальный уровень тренированности является хорошим поводом к выработке упорства и способности к реализации намеченных целей. И это будет их активом в решении следующей задачи – приобретении среднего уровня тренированности.

Средний уровень тренированности я вижу как способность атлета к постоянной работе на уровне около 20 тонн объёма среднетренировочной нагрузки без функционального спада при четырёх тренировочных занятиях в недельном цикле. По поводу трёх тренировок в неделю стоит оговориться. Генерирование 20 тонн нагрузки за одно тренировочное занятие при трёхдневном тренинге может служить свидетельством того, что атлет по уровню развития силы и силовой выносливости находится на уровне средней тренированности, но без загрузки по вектору общей выносливости. Четырёхдневный же тренинг на уровне 80 тонн абсолютно точно свидетельствует о развитии вполне серьёзного уровня тренированности в полном формате развития всех необходимых функциональных качеств – общей выносливости, силовой выносливости и силы. Такой уровень развития тренированности совершенно необходим и вполне достаточен для

дальнейшего решения задач мышечного развития. Например, такого эффективного приёма, как специализированный тренинг отдельных мышечных групп.

Это серьёзная и довольно тяжелая практика, надо сказать. Только многолетний целенаправленный тренинг может обеспечить такой серьёзный уровень тренированности. Но есть и хорошие новости. Такой тренинг абсолютно доступен для атлетов с любыми природными данными. Применяйте чередование объёмного, объёмно-силового и комбинированного четырёхдневного тренинга, повышайте интенсивность и соответственно объём освоенной нагрузки, при необходимости применяйте функциональное (общенагрузочное) циклирование... Это и есть обычный культуризм. И поверьте, такая практика будет самым веским основанием для развития мышечного аппарата. При наличии силы, силовой и общей выносливости. Не могу сказать, что мне трудно привести другой пример нормального, аутентичного для культуризма тренинга. Мне не трудно, я просто не могу предложить ничего иного.

Естественно, это не так называемый «базовый» тренинг, позаимствованный из пауэрлифтинга, но даже при таком довольно сбалансированном тренинге может проявляться отставание в развитии отдельных мышечных групп. Задача развития отстающих мышц вполне решается применением специализированного тренинга, что требует применения циклов с пятью тренировочными занятиями в недельном цикле. И опять же, единственным обеспечивающим средством для применения таких специализаций является выход на уровень средней тренированности, то есть освоение примерно 80 тонн объёма недельной нагрузки.

Так может выглядеть примерный мезоцикл выхода на уровень средней тренированности:

- объёмный тренинг, 5 недель;
- объёмно-силовой тренинг, 6 недель;
- объёмный тренинг, 5 недель;
- комбинированный тренинг, 6 недель;
- объёмный тренинг, 5 недель;
- объёмно-силовой тренинг, 6 недель, и так далее...

В силу неравномерности, несовпадения динамики развития общей выносливости и силовой выносливости на любом этапе тренинга с выраженной общенагрузочной динамикой атлет может прийти к состоянию функционального спада. Чаще всего функциональный спад проявляется на циклах объёмного тренинга. В этом случае проводится функциональное циклирование с обязательной фазой восстановления. При достаточной стажности тренинга субъективная составляющая функционального спада чаще всего оптимизируется, то есть атлет не испытывает такого мощного общего стресса, как при первых функциональных спадах. При этом на фоне снижения работоспособности не отмечается такого же снижения самочувствия и выражено негативных состояний психоэмоциональной сферы.

Применение трёхдневного тренинга для подъёма интенсивности или снижения общей нагрузки на этом этапе я не считаю целесообразным.

Так может выглядеть четырёхдневный объёмный тренинг на уровне 80 тонн объёма недельной нагрузки.

«80 тонн

Понедельник, четверг.

1. Жим гантелей сидя 5x10x(27+27) 2,7т
2. Жим штанги сидя 5x10x60 3т
3. Разведение стоя 5x10x(12+12) 1,2т
4. Подъем гантели на прямых руках 5x10x(12+12) 1,2т
5. Присед с штангой на груди 5x10x60 3т
6. Тяга на прямых ногах 5x10x60 3т
7. Гиперэкстензии 5x10x30 1,5т
8. Голень

N=350 l=44,57кг V=15,6т

Вторник, пятница.

1. Тяга верхнего блока/подтягивания 5x10x96 4,8т
2. Тяга гантели в наклоне 5x10x(45+45) 4,5т

3. Тяга нижнего блока 5x10x90 4,5т
4. Тяга штанги к груди с опорой 5x10x60 3т
5. Разведение в наклоне 5x10x(22+22) 2,2т
6. Жим гантелей наклонный 5x10x(32+32) 3,2т
7. Разводки лёжа на наклонный 5x10x (22+22) 2,2т
8. Пресс в висе

$N=350$   $I=69,71\text{кг}$   $V=24,4\text{т}$

За неделю:  $N=1400$   $I=57,147\text{кг}$   $V=80\text{т}$

Веса взял исходя из своих силовых возможностей».

Эта программа четырёхдневного объёмного тренинга приведена мною также из переписки на форуме Интернет-ресурса [steelfactor.ru](http://steelfactor.ru). Ответственность по поводу приведённой программы я по прежнему разделяю с участником форума под ником [gom-13](#).

Как видно из программы, рабочие веса вполне доступны абсолютно любому атлету. Чего нельзя сказать об общей нагрузке, генерируемой большим количеством упражнений, подходов и повторений. Для генерирования такого уровня объёма нагрузки нужна определённая тренированность.

Что интересно, в приведённой программе, собственно, в обеих программах указана в основном десятиповторная работа. Для полноты впечатления пересчитаем этот тренинг с более, на мой взгляд, актуальным количеством повторений. Это примерно восемь повторений в основных, наиболее мощностных упражнениях, а кое-где даже шесть.

I, III. Понедельник, четверг.

1. жим гантелей сидя 5x8x(30+30) 2,4т/40
2. жим штанги сидя 5x8x65 2,6т/40
3. разведение гантелей стоя 5x8x(14+14) 1,1т/40
4. отведение гантелей вперёд 5x8x(16+16) 1,3т/40
5. приседания со штангой на груди 5x6x70 2,1т/30
6. тяга мёртвая 5x8x75 3т/40
7. гиперэкстензии 5x10x30 1,5т/50
8. голень

$v = 14\text{т}$

$i = 50\text{кг}$

$n = 280\text{п.}$

II, IV. Вторник, пятница.

1. подтягивания 5x10x96 4,8т/50
2. тяга гантели в наклоне 5x(8+8)x45 3,6т/40
3. тяга нижнего блока 5x8x95 3,8т/40
4. тяга штанги к груди с опорой 5x8x65 2,6т/40
5. разведение в наклоне 5x8x(24+24) 2т/40
6. жим гантелей наклонный 5x8x(35+35) 2,8т/40
7. грудное сведение гантелей наклонное 5x8x(24+24) 2т/40
8. подъёмы в висе 4-5хmax

$v = 21,6\text{т}$

$i = 74,5\text{кг}$

$n = 290\text{ п.}$

За неделю:

$V = 71,2\text{т};$

$I = 62,3\text{кг}$

$N = 1140\text{ п.}$



Мы имели, по прежней, десятиповторной программе, напомним, такие нагрузочные параметры тренинга:

$V = 80\text{т}$

$I = 57,1\text{кг}$

$N = 1400\text{ п.}$

Как видите, более-менее корректная правка тренинга в сторону 8 повторений довольно значимо сдвинула нагрузочные параметры тренинга в сторону уменьшения количества движений с 1400 до 1140. При этом интенсивность выросла с 62,3 килограмма до 74,5 килограмма. Общий объём нагрузки снизился на 11%, с 80 тонн до 71,2 тонны. Под «более-менее корректной правкой» я имею в виду вполне достоверную коррекцию рабочих весов для этого же атлета при переходе с 10 на 8 повторений. Можно отметить хорошее развитие силовых качеств широчайших мышц спины у данного атлета.

Я привожу эти примеры тренировочных программ и их возможной коррекции для иллюстрации вариативности нагрузочных параметров тренинга, вполне обычных для этой версии.

Следует сказать, что выход на регламентированный уровень нагрузки, хоть и 80 тонн, хоть и 90, хоть и 100 тонн, осуществляется через активное применение объёмно-силового и комбинированного тренингов в сочетании с циклами объёмной работы. То есть через активное применение объёмно-силового режима работы. Это значит, например, что в масштабе полугодового цикла в вашем тренинге активно используется работа на 5-3 повторения на фоне сниженных объёмов нагрузки, по сравнению с объёмными циклами. Таким образом при сочетании объёмного, комбинированного и объёмно-силового режимов работы используется весьма широкий повторный ряд, фактически от 12 до 3 повторений, что вполне обеспечивает развитие всех клеточных компонентов, обеспечивающих эффект мышечной гипертрофии. Только алгоритмом применения или сочетания объёмного и объёмно-силового режимов работы являются не гипотетические эффекты мышечной гипертрофии, обусловленные категориями миологии или физиологии функционирования или «роста» мышечной клетки, а механизмы развития тренированности. Для наглядности приведу программу, срез объёмно-силового тренинга, с более менее равномерным распределением нагрузки по мышечным группам, просто для того, чтобы читатель был спокоен по поводу пресловутой силовой работы и мышечной гипертрофии. Вот так может выглядеть довольно жесткий объёмно-силовой тренинг при четырёх тренировках в неделю:

I,III. Понедельник, четверг. Спина, дельты.

1. подтягивания среднешироким хватом к груди  $2 \times 10 \times (85+5\text{кг})$ ;  $3 \times 8 \times (85+10\text{кг})$ ; 4т/44
2. тяга гантели  $1 \times (8+8) \times 40$ ;  $1 \times (6+6) \times 45$ ;  $3 \times (5+5) \times 50$ ; 2,7т/58
3. тяга нижнего блока  $1 \times 8 \times 80$ ;  $1 \times 6 \times 90$ ;  $3 \times 3 \times 110$ ; 1,6т/30
4. разведения гантелей стоя в наклоне, с читингом  $1 \times 8 \times (24+24)$ ;  $2 \times 6 \times (27+27)$ ;  $2 \times 5 \times (30+30)$ ; 1,6т/30
5. жим стоя  $1 \times 8 \times 60$ ;  $2 \times 5 \times 70$ ;  $2 \times 3 \times 80$ ; 1,7т/24
6. жим гантелей сидя  $2 \times 6 \times (30+30)$ ;  $3 \times 4 \times (35+35)$ ; 1,6т/24
7. разведение гантелей в стороны  $1 \times 8 \times (18+18)$ ;  $2 \times 5 \times (22+22)$ ;  $2 \times 4 \times (24+24)$ ; 1,1т/26
8. отведение гантелей вперёд  $2 \times 6 \times (22+22)$ ;  $3 \times 5 \times (25+25)$ ; 1,3т/27

$v=15,6\text{т}$

$i=59,3\text{кг}$

$n=263\text{п.}$

II,IV. Вторник, пятница. Ноги, грудь.

1. приседания со штангой на груди  $1 \times 8 \times 80$ ;  $2 \times 6 \times 90$ ;  $2 \times 4 \times 100$ ; 2,5т/28
2. тяга толчковая  $2 \times 6 \times 110$ ;  $3 \times 4 \times 125$ ; 2,8т/24

3. сгибания ног 2x6x50;3x5x60; 1,4т/27
4. тяга мёртвая 2x6x90;3x4x110; 2,4т/24
5. жим наклонный среднешироким хватом 2x6x80;2x4x90;1x3x100; 2т/23
6. грудное сведение гантелей на наклонной скамье 2x6x(30+30); 3x5x(35+35); 1,8т/27
7. гиперэкстензии 2x8x40;2x6x50; 1,2т/28
8. подъёмы ног в висе 3-4хмах

$v=14,1т$

$i=77,9кг$

$n=181п.$

$V \text{ сум.нед.} = 59,4т$

$I_{ср.нед.} = 68,6кг$

$N_{сум.нед.} = 888п.$

Замечу, что интенсивность считается не как частное от деления всей суммарной нагрузки на количество подъёмов за недельный цикл, а как среднеарифметическое от суммы показателей интенсивности каждого тренировочного занятия –  $(59,3кг + 59,3кг + 77,9кг + 77,9кг)/4 = 68,6кг$ . Для пущей достоверности мы можем посчитать количество подходов и сопоставить с количеством выполненных подъёмов снаряда. Это можно считать, если я не ошибаюсь, показателем относительной, двигательной, или повторной интенсивности тренинга. Итак, в недельном цикле у нас было выполнено 888 повторений и  $40+40+35+35 = 150$  подходов. Среднее количество повторений в подходе составило  $888\text{повторений}/150\text{подходов} = 5,9$  повторения за подход. В среднем в каждом подходе выполнялось по 5,9 повторения при общей повторности работы в интервале от 8 до 3 повторений. Это к вопросу о режимах работы и эффектах мышечной гипертрофии. На более продвинутых стадиях тренинга естественно, применяется и силовой тренинг, это целевая работа, если исключить подводящие подходы, в интервале 1 и 2 повторения. При прорабатываемом тренинге соответственно применяется от 12 до 15 повторений в подходе, в том числе в суперсериях, то есть до 20 и выше повторений в одном подходе. Таким образом, обычный тренинг вполне обеспечивает весь необходимый для пресловутой гипертрофии повторно-двигательный диапазон движений.

Вывод - выход и работа на уровне около 80 тонн объёма недельной нагрузки требует применения вполне актуальных для обеспечения гипертрофии режимов работы. Хотя такая вариативность диктуется отнюдь не категориями миологии.

### Глава 30. Общая динамика тренинга.

**К** первому этапу тренинга можно отнести начало практики и выход на уровень около 60 тонн освоенной недельной нагрузки. На этом этапе целесообразно придерживаться, по возможности, разумеется, нагрузочной динамики около полутонны в неделю. То есть объём нагрузки в среднем должен возрастать примерно на полтонны за каждый недельный цикл. Например, если на начало вашей полноценной практики вы работаете на уровне 35-40 тонн объёма недельной нагрузки, то на уровень 60 тонн вы должны стремиться выйти примерно за 40-50 недельных циклов. Это совершенно посильная задача для любого атлета.

После выхода на уровень 60 тонн недельного объёма нагрузки обязательно отмените критерий нагрузочной динамики и спокойно поработайте на этом уровне не менее двух-трёх пяти или шестинедельных циклов. Такая стабилизация работы по нагрузке необходима для адаптации организма, совершенствования техники, тренинга суставов и связок, совершенствования функционирования всех систем организма и обеспечения следующего этапа вашей практики.

Следующий этап тренинга заключается в мощном, динамичном выходе на уровень около 80 тонн объёма недельной нагрузки. При этом крайне нежелательно применение трёхдневного тренинга. Такой приём может существенно исказить соотношение нарабатываемых функциональных качеств за счет минимизирования общей выносливости. Позиции мышечного баланса на этом этапе могут уходить на второй план на фоне необходимости обеспечения нагрузочной динамики. На практике это означает некоторый сдвиг тренинга в сторону так называемой базовости. Ни в коем случае под определение базовости не подпадает тройка соревновательных упражнений

пауэрлифтинга и тем более, технический стиль пауэрлифтинга. База в культуризме – это вовлечение в тяжелую работу прежде всего спинного массива, через подтягивания, тяги тяжелых и очень тяжелых гантелей, тяги штанги в наклоне и нижнего блока. Для разгибателей верхнего плечевого пояса применяются жимы и швунги штанги стоя и сидя, жимы тяжелых гантелей, наклонный и горизонтальные жимы. Для ног, разгибателей спины и прессы – приседания и тяги. Заметьте, - «и тяги», а не «или тяги». Толчковая тяга выполняется в классическом тяжелоатлетическом стиле, то есть с вися, и в любом случае с нормальной техникой.

По достижению среднего уровня тренированности, то есть выхода на уровень около 80 тонн объёма недельной нагрузки совершенно необходимо провести фазу стабилизацию нагрузочной динамики. Для этого применяется мезоцикл из 3-4 пяти-шестинедельных циклов объёмной и комбинированной работы. На данном этапе комбинированный тренинг решает задачи поддержания интенсивности работы в тех или иных упражнениях, на те или иные мышечные группы. В тех случаях, разумеется, если рабочие веса имеют тенденцию к понижению при объёмном режиме работы. Типы комбинированного и объёмного тренингов приведены выше. На этом этапе, этапе стабилизации нагрузки и наработки средней тренированности варьирование объёма нагрузки за счет применения комбинированного тренинга, да и просто при объёмной работе может быть весьма существенным, иногда в пределах 10-15%. Такой тренинг, напомним, требует соблюдения режима. Основной задачей этапа стабилизации на уровне средней тренированности является прежде всего адаптация к осваиваемому уровню нагрузки. Одновременно решаются задачи совершенствования мышечного и функционального баланса мышечных групп.

Критерием освоения такого уровня нагрузки можно считать устойчивую тренировочную практику, протекающую без функциональных спадов. При соблюдении режима и тренировочной дисциплины обычный хорошо тренированный атлет, варьируя объём нагрузки в указанных пределах, вполне способен работать на таком уровне как угодно долго. Советую обратить внимание на дисциплину питания и отдыха. В том случае, если вы не чувствуете вработанности в указанный объём нагрузки, устойчивого равновесия в тренинге, снизьте рабочие веса и проведите несколько циклов более лёгкого по объёму и интенсивности тренинга, примерно на уровне 70 тонн объёма недельной нагрузки. В принципе, не критично, сколько попыток вам придётся предпринять. Пусть ваши отступления и наступления сменяются до тех пор, пока вы не сможете более или менее комфортно работать на уровне средней тренированности.

### **Глава 31. Специализации.**

**В**ыйти и закрепиться на уровень 80 тонн – это значит добиться принципиального успеха в тренинге. Уже на этом уровне вполне можно рассчитывать на серьёзные мышечные приобретения. Но еще более важным, стратегическим приобретением, является возможность использования этого уровня освоенной нагрузки для применения специализаций.

За всю многолетнюю тренерскую практику я встречал буквально одного или двух атлетов, у которых не было проблем с развитием бицепсов бёдер, голеней, внутренних частей бёдер, дельт, широчайших мышц спины и мышц рук. Единственным действенным средством развития таких проблемных мышечных групп я считаю применение специализированного тренинга, особенно в режиме повторяющихся циклов таких специализаций.

На уровне средней тренированности приобретённый уровень тренированности настолько значим, что вполне позволит хорошо тренированному атлету периодически выходить на пятидневный тренинг, сначала в формате специализаций мелких мышечных групп, затем средних, и позже, в случае безукоризненной практики, соблюдения режима сна и питания, даже крупных мышечных групп, прежде всего таких, как спинной массив. Начните со специализированного тренинга дельт, груди или рук. Первый цикл пятидневного специализированного тренинга должен быть строго четыре недели. Даже если на четвертой неделе вы почувствуете признаки функционального спада, не прерывайте тренинг, выполните весь цикл и примените восстановительную фазу функционального (общенагрузочного) циклирования. То есть примените функциональное циклирование, возможно, даже с самым тяжелым в вашей практике функциональным спадом. Это необходимо, если вы хотите использовать такой эффективный приём, как специализированный тренинг. Особенностью такого функционального циклирования является то, что после применения восстановительной фазы, то есть трёх-четырёх недель работы с несколько сниженными рабочими весами в режиме трёх подходов вы в фазе суперкомпенсации возвращаетесь не к предыдущему пятидневному тренингу, а применяете обычный четырёхдневный тренинг. Причем полученный эффект суперкомпенсации не должен использоваться для повышения нагрузочных параметров тренинга в фазе четырёхдневного

тренинга. Определённая лёгкость тренинга, хорошая переносимость нагрузки в этом случае и является целью функционального циклирования. Не стоит искажать положительные эффекты такого цикла ради повышения нагрузочных параметров, именно в данном случае. «Лёгкие», сравнительно нетяжелые тренировки на этом уровне тренинга – совершенно необходимы и вообще на таком нагрузочном уровне понятие «лёгкая тренировка» довольно относительно. Обеспечьте на этом этапе хороший сон и полноценное питание, и вы можете надеяться на определённые мышечные приобретения. При всей заангажированности этой версии тренинга по поводу тяжелой работы стоит давать организму время и возможности для реализации основной цели – приобретения мышечных объёмов.

После полного восстановления работоспособности и оптимизации самочувствия проведите следующий цикл специализации на иную не крупную мышечную группу. В начале практики применения специализированного тренинга не стоит придерживаться жесткого режима повторяющихся специализаций на одну и ту же мышечную группу. Гораздо интереснее попробовать специализации на все отстающие мышечные группы, почувствовать и сравнить тяжесть и эффективность одного цикла специализированного тренинга для той или иной мышечной группы.

Хорошим алгоритмом выхода на оптимальный тренинг с применением специализаций было бы такое по частое применение специализаций, которое не приводило бы к выраженным функциональным спадам. Например, вы провели первый цикл пятидневного специализированного тренинга в отношении дельтовидной группы, груди или рук. Последняя, четвёртая неделя была достаточно тяжелой, но к функциональному спаду не привела, что является нормой для этого уровня тренированности, если прежде ваш тренинг был безукоризненным. Вернитесь к четырёхдневному тренингу на комфортном для вас нагрузочном уровне. Если после применения специализированного цикла наступил эффект суперкомпенсации, используйте его для полного восстановления работоспособности и просто «отдыха», в специфическом смысле, так сказать. Не стоит повышать нагрузочные параметры четырёхдневного тренинга. Лучше использовать полученный после цикла специализации эффект «легких тренировок» для определённой концентрации сил, необходимых для следующего цикла специализированного тренинга. В любом случае, даже если вы очень хорошо себя чувствуете, второй цикл специализации можно провести не раньше, чем через пять или шесть недель обычного, оптимального для вас четырёхдневного тренинга. По содержанию четырёхдневных циклов можно особо не затрудняться, достаточно, чтобы эти циклы были комфортными и обеспечивали необходимое восстановление работоспособности.

Тренируйтесь в таком режиме до того времени, пока вы явно не будете способны обеспечить более частое применение специализаций, до наиболее оптимальной для мышечного развития частоты применения пятидневных циклов специализаций. Наиболее оптимальным режимом применения специализаций для мышечного развития является режим повторяющихся специализаций на одну мышечную группу до трёх раз в полугодовом цикле. Со временем, если вы не будете торопиться, вы сможете выйти на такой, самый оптимальный для решения задач мышечного развития порядок чередования четырёхдневной и пятидневной работы – четырёх и пятидневные циклы специализаций с чередованием пяти и шестинедельных циклов четырёхдневного тренинга. Так может выглядеть, например, годовой цикл такого тренинга:

- объёмный четырёхдневный тренинг, 5 недель;
- специализированный тренинг дельт, 4 недели;
- объёмный четырёхдневный тренинг, 5 недель;
- второй, повторный цикл специализированного тренинга дельтовидной группы, 4 недели;
- объёмный четырёхдневный тренинг, 5 недель;
- специализированный тренинг рук, с одной отдельной тренировкой рук, 4 недели;
- объёмно-силовой цикл четырёхдневного тренинга, 5 недель;
- специализация на грудь, 5 недель;
- объёмный четырёхдневный тренинг, 5 недель;
- повторный цикл специализированного тренинга грудных, 5 недель.

Всего 47 недель, из них 25 недель четырёхдневного тренинга, и 22 недели пятидневных специализаций на дельты, руки и грудь. Средняя частота тренинга, по количеству тренировочных

занятий в недельном цикле составила –  $(22н.х5тр.+25н.х4тр.)/47н. = 4,46$  тренировочных занятия в неделю. Как видите, это вполне доступная в среднем частота тренинга, если исключить нарушения режима.

Замечу, что при хорошей переносимости такой практики постепенно и на четырёхдневном тренинге можно начинать пытаться решать те или иные задачи тренинга, например, вводить комбинированный или объёмно-силовой режим работы. В приведенном примере годового цикла с применением специализированного тренинга седьмой цикл является объёмно-силовым. Преждевременное применение объёмно-силового режима работы в фазе четырёхдневного тренинга может вести к снижению тренированности по вектору общей выносливости.

## **Глава 32. О применении специализаций для повышения уровня тренированности.**

**Н**аиболее перспективным для мышечного развития отстающих мышечных групп является освоение такой частоты применения пятидневных специализаций, которое позволяет работать в режиме один к одному, то есть в таком режиме, когда цикл четырёхдневного тренинга сменяется циклом пятидневной специализации. Если такая плотная работа освоена настолько, что вы можете выполнить до трёх четырех-пятидневных циклов специализации в полугодовом цикле, то можете считать, что вы достигли хорошо обозначенного уровня средней тренированности. Приложите максимум усилий, в этом случае, для сохранения такого уровня тренированности на протяжении хотя бы полутора-двух лет. Это может существенно решить проблемы развития отстающих мышечных групп.

Применение специализаций в отношении таких крупных мышечных групп, как спинной массив и бедра, зачастую настолько критично для возможностей натурального тренинга, что требует существенного повышения тренированности. Вместе с тем специализированный тренинг и является одним из основных тренировочных средств, позволяющих натуральному атлету выйти за уровень средней тренированности. Поскольку эта практика относится к следующему, высокому уровню тренированности, она рассматривается в следующей книге.