

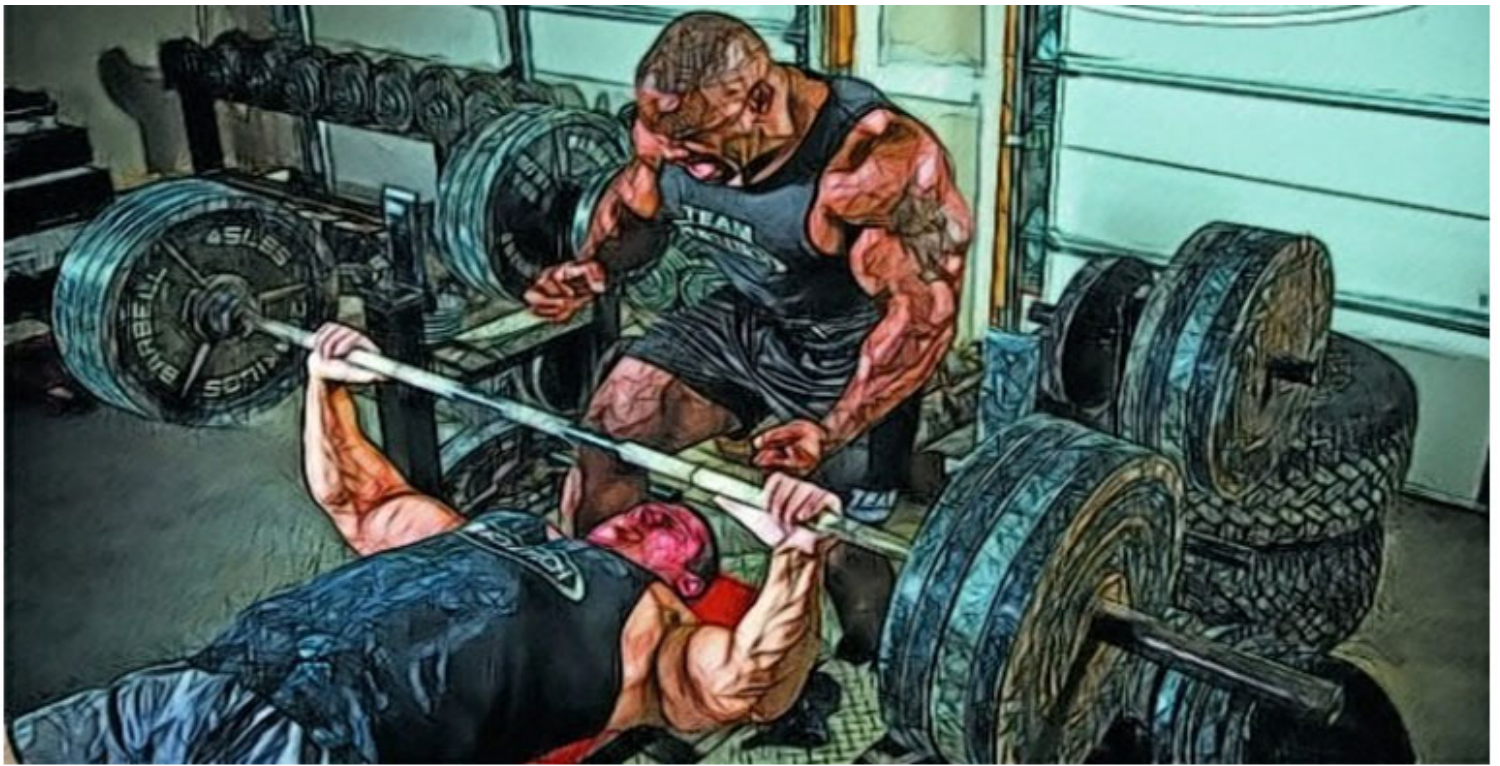


[www.den-books.my1.ru](http://www.den-books.my1.ru)

## **ПРАКТИЧЕСКАЯ СХЕМА ТРЕНИРОВОК НАТУРАЛА**

В этом разделе я опишу практическую схему тренировки натурала. Возможно вам захочется как то ее поменять или модернизировать под свои пристрастия. Для этого я сделал еще третий раздел ("ВАРИАНТЫ"), где описаны тезисно основные правила составления таких схем + даны альтернативные их варианты. Надеюсь, вы сможете подобрать что то себе по вкусу.

Та же схема, которая представлена ниже, на мой взгляд оптимальна для парня или молодого мужчины, который занимается натурально от пару месяцев до года. Я исхожу из того, что этот человек уже изучил технику выполнения упражнений (это очень важно. Надеюсь она у вас уже есть), и этот человек настроил свой режим питания верно (достаточно избыточных калорий и протеина). Просто если этих двух вещей нет, то никакая схема в принципе не будет на вас работать. Хорошо. Приступим....



Вот сама **СХЕМА ПО ДНЯМ недели:**

- Пн. НОГИ + ИКРЫ + ПРЕСС
- Вт.
- Ср. СПИНА + ЗАДНИЕ ДЕЛЬТЫ + БИЦЕПС
- Чт.
- Пт. ГРУДЬ + ПЕРЕДНИЕ ДЕЛЬТЫ + ТРИЦЕПС
- Сб.
- Вс.

**ПРИМЕЧАНИЕ №1:** Я разделяю дельты только на две части (вместо традиционных трех), поэтому когда я говорю "передние дельты" я имею ввиду "переднее ПОЛУшарие", а когда "задние дельты" то "заднее ПОЛУшарие". Это более логично в связи с анатомическим устройством наших плеч (они либо тянут и тогда работают задние отделы, либо толкают и тогда работают передние). Все же заморочки по поводу "средней дельты" только путают людей.

**ПРИМЕЧАНИЕ №2:** Тренировка раз в 7-мь дней, это только начальный пример. Очень может быть так, что вам придется подкорректировать этот срок в сторону увеличения времени отдыха. Чтоб это понять, нужно смотреть дневник (есть прогресс или же отдыха не достаточно для этого). В общем есть масса людей, которые тренируют группу раз в 8-мь или даже раз в 10-ть дней.

**ПРИМЕЧАНИЕ №3:** Сплит классический ("тяни - толкай"). Т.е. мы объединили в один день тянущие группы, в другой - толкающие. Ну и третий день у нас идет отдельным для ног, как самой большой мышечной группы. Преимуществом такого разделения является более длительный "полный отдых" для каждой мышечной группы (даже бицепсы и трицепсы у нас работают строго раз в неделю, в отличии от остальных схем). Отдых очень важен для натурала. Поэтому так.

**ПРИМЕЧАНИЕ №4:** Чередование дней отдыха предложено как вариант. Возможно вам будет удобнее после спины сделать аж два дня отдыха (а не один) и потренировать грудь не в Пт., а в Сб. В этом случае вы дадите больше полного отдыха телу после тренировки самых больших мышечных групп в начале недели (ног и спины). Все это корректируйте под свою выгоду.

**ПРИМЕЧАНИЕ №5:** Еще раз хочу вам напомнить про то, что наша цель на тренировке - это увеличение нагрузки (веса) в основных упражнениях. В этом суть силовых тренировок натурала.



Перед каждым подходом мы должны смотреть в дневник (каким было достижение на предыдущей тренировке) и пытаться сделать больше, чем раньше. Каждый ваш подход - это борьба за лучший результат! Только так и никак иначе можно достигать прогресса.

- **ПН. НОГИ + ИКРЫ + ПРЕСС**
- **ВТ.**
- **СР. СПИНА + ЗАДНИЕ ДЕЛЬТЫ + БИЦЕПС**
- **ЧТ.**
- **ПТ. ГРУДЬ + ПЕРЕДНИЕ ДЕЛЬТЫ + ТРИЦЕПС**
- **СБ.**
- **ВС.**



## С чего начать прежде всего?

Прежде всего вы должны взять ЭТУ схему и потренироваться по ней от пары недель до пары месяцев (как получится) до тех пор ПОКА БУДЕТ ПРОГРЕСС в силовых результатах по основным упражнениям.

**Как только этот прогресс затормозится** (чем позже это произойдет, тем лучше) **вы переходите к макропериодизации**. Т.е. скинете вес на всех снарядах на 60% (т.е. будете работать всего с 40% в первую неделю) и постепенно начнете повышать процент от тренировки к тренировке, пока не дойдете до привычных 100%. После этого вы продолжите в течении месяца добавлять веса на штанге. И вот когда он закончится (месяц прогресса), точнее для того чтоб он не закончился, вы подключите микропериодизацию (чередования "легкая" тренировка после "тяжелой" тренировки). Это позволит вам растянуть удовольствие еще на месяц-два. А может и больше. В общем делайте это до тех пор, пока не застопорится прогресс. Что вы должны сделать после этого? Снова скинуть вес на 60% и начать двигаться вверх, только уже с более высокой ступеньки. Так отступая назад на шаг, вы будите продвигаться вперед на два шага. Это наша натуральная стратегия тренировок.

### Пн. НОГИ + ИКРЫ + ПРЕСС

- Приседания с штангой 3X15-20 + 4 X 6-10
- "Мертвая тяга" на прямых ногах 2X15-20 + 4 X 6-10
- Разгибания ног сидя 1X20 + 4 X 6-10
- Икры сидя или стоя 2X15-20 + 4 X 10-15
- Скручивания лежа 4 X макс.

Вт. = Отдых

### Ср. СПИНА + ЗАДНИЕ ДЕЛЬТЫ + БИЦЕПС

- Подтягивания (или тяга вертикального блока) 2 X 15-20 + 4 X 6-10

- Тяга штанги в наклоне 1 X 10-15 + 4 X 6-10
- Тяга гантели в наклоне 1 X 10-15 + 4 X 6-10
- Тяга гантелей в стороны на задние дельты 2 X 15-20 + 4 X 6-10
- Подъем EZ-штанги (гнутой) на бицепс стоя 2 X 15-20 + 4 X 6-10

Чт. = Отдых

### Пт. ГРУДЬ + ПЕРЕДНИЕ ДЕЛЬТЫ + ТРИЦЕПС

- жим штанги лежа на наклонной вверх скамье 2X15-20 + 4 X 6-10
- жим гантелей лежа на наклонной скамье 1X10-15 + 4 X 6-10
- жим штанги с груди стоя (военный жим) 2X15-20 + 4 X 6-10
- Подъем гантели перед собой (до уровня головы) 1X10-15 + 4 X 6-10
- Отжимания на брусьях (голова смотри вверх) 2X15-20 + 4 X 6-10

Сб. = Отдых

Вс. = Отдых

**ПОЯСНЕНИЕ №1:** Во всех упражнениях вы сначала делаете разминочные подходы с легким весом и большим числом повторений и только потом рабочие подходы с меньшим числом повторений. Записывается это примерно так: 3X15-20 + 4 X 6-10. В данном примере сказано, что первые три подхода упражнения вы делаете с легким весом в диапазоне повторений от 15 до 20-ти. После того как вы завершите с разогревом и подготовкой ваших мышц, вы переходите к 4-рем подходам с рабочими (тяжелыми) весами в диапазоне от 6-ти, до 10-ти повторений.

**ПОЯСНЕНИЕ №2:** Выбор в день "спины" между подтягиваниями или тягой вертикального блока зависит от вашей силы и техники. Если вы хорошо чувствуете спину (а не руки) во время подтягиваний и можете делать их легко, тогда делайте подтягивания (это самый лучший вариант). Если же вы не можете подтягиваться идеально (у вас забиваются запястья, бицепсы или поясница вместо спины), тогда возьмите первым упражнением тягу вертикального блока. Так вы сможете снизить нагрузку и делать более технически верно, загружая то что нужно (т.е. спину).

**ПОЯСНЕНИЕ №3:** Техника выполнения упражнения "Тяга гантелей в стороны на задние дельты" отличается от традиционных махов на средние дельты и от тяги штанга к подбородку. Это нечто среднее. Основной рекомендацией в технике этого упражнения является - "работа локтями" т.е. при тяге гантелей думайте о локтях (старайтесь развести их в стороны и вверх). Это будет исключать максимально все остальные мышцы из работы кроме заднего полушария дельт. Вторая рекомендация - не поднимайте локти слишком высоко (верхняя точка для локтей всегда должна находится чуть ниже плеч).

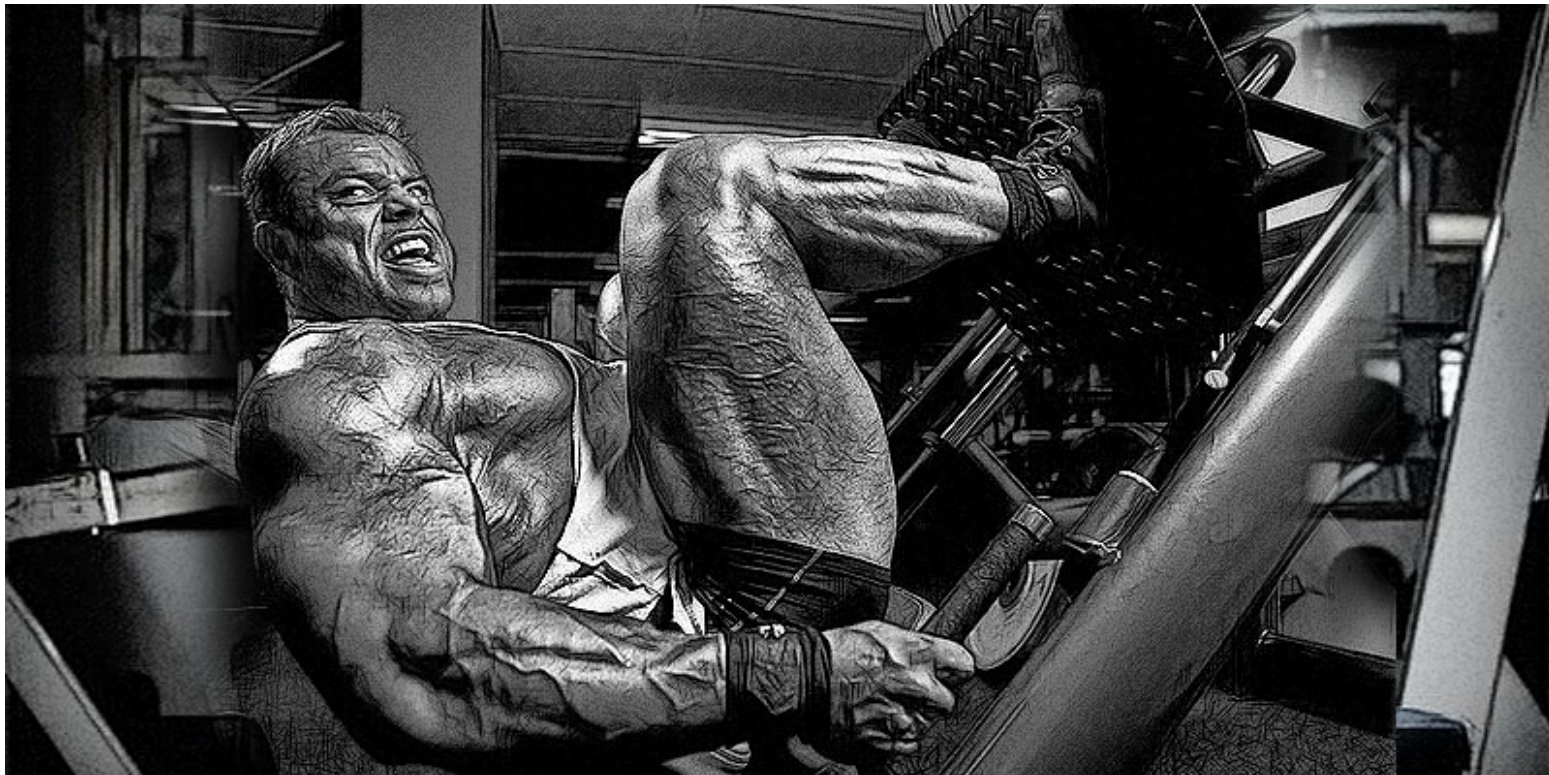
**ПОЯСНЕНИЕ № 4:** Для тренировки бицепса я рекомендую, если есть возможность, использовать EZ-гриф, т.е. "гнутую" штангу для того, чтоб снизить нагрузку на предплечья. Очень часто во время силовой работы на бицепс мы вынуждены остановиться не по причине перегруженного бицепса, а по причине уставшего предплечья. Для того, чтоб устранить это явление достаточно взять гнутый гриф. На мой взгляд этот вариант выполнения упражнения более базовый, потому что позволяет работать с большим весом.

**ПОЯСНЕНИЕ №5:** Упражнение "Подъем гантели перед собой" направленно на развитие переднего полушария ваших дельт. Это изолированное упражнение, поэтому старайтесь сильно не читинговать (не кидайте вес вверх спиной или ногами) в нем. Не облегчайте себе работу, а делайте ее сложнее. Наклонитесь чуть чуть вперед, а саму гантель поднимайте только до уровня глаз сохраняя напряжение в верхней и нижней точках амплитуды. Это упражнение очень логично после серии жимов на грудь и плечи. Потому что добивает изолированной нагрузкой.

**ПОЯСНЕНИЕ №6:** Помните о том, что ваша задача уложить тренировку в 40-45 минут. Меньше можно. Больше нельзя. Ваша гормональная система может быть под слишком большой перегрузкой. Если вы хотите добавить нагрузки, тогда допустимо добавить по одному дополнительному подходу в некоторых упражнениях, но это не должно повлиять на длительность тренировки. Т.е. добавляя подходы, чуть чуть сокращайте отдых между ними, чтоб вписать в заданное время. Чем меньше ваша тренировка по времени тем лучше. Это очень важно для натурала.

**ПЛАН ТАКОВ:** Сейчас берите ЭТУ схему + тренировочный дневник и занимайтесь по ней до тех пор, пока получится добавлять вес на снарядах. К слову, не следует прибавлять по очень много. Например, если ваш жим лежа 80 кг, то 1-ин, максимум 2-ва кг на штангу за неделю, это более чем достаточно. Не думайте как "урвать" побольше и сразу. Думайте о том, как продлить постоянство прогресса. Пусть лучше это будут 500 гр в течении полугода, чем 2 кг в течении нескольких недель. Помните о том, что ваши возможности ограничены. Вы можете достигать успеха только железной дисциплиной и аналитическим планированием целей.

Я надеюсь что у вас получится прогрессировать в течении хотя бы нескольких месяцев по ней.



Но вот все застопорилось (раньше или позже). Что менять в схеме? Облегчать! Мы приступаем к макропериодизации.

Во всех упражнениях нам нужно снизить вес так чтоб осталось 40% от первоначальных 100%. Для примера: Если вы 4-х рабочих подходах приседали с весом 120 кг, а жиме штанги лежа работали с весом 80 кг, то это значит что вам нужно опуститься в приседаниях до 48 кг (40% от 120), а в жиме лежа до 32 кг (40% от 80 кг).

Разминочные подходы вначале убираем полностью (вес слишком легкий и так). А вот количество "рабочих подходов" увеличиваем в полтора - два раза (делаем 6-8 подходов в каждом упражнении). Повторений в начале делаем 10-15.

- **БЫЛО** (на тяжелых тренировках) 4 подхода с 100% весом на 6-10 повторений в упражнении.
- **СТАЛО** (не легких тренировках) 6-8 подходов с 40% весом на 10-15 повторений в упражнении.

НО, то что "стало", это только первая тренировка. **Дальше мы начинаем от тренировки к тренировке постепенно ВО ВСЕХ УПРАЖНЕНИЯХ:**

- добавлять рабочие веса (мы можем делать гораздо больше, но сознательно не делаем этого, потому что наша задача "набрать инерцию роста" для преодоления старых максимумов).
- Чем ближе мы приближаемся к своему максимальному рабочему весу, тем более мелкий «шаг» используем в тренировочных весах (добавляем все меньше и меньше)
- Чем дольше мы растягиваем процесс приближения к максимуму, тем дольше мы сможем прогрессировать после его прохождения
- Чем меньше прибавки, тем дальше мы сможем их делать после преодоления максимума

**ПРИМЕРНАЯ СХЕМА ПРОЦЕНТНЫХ "ДОБАВОК" ПО КАЖДОМУ УПРАЖНЕНИЮ:**

- Тренировка 1: **40%** (8 X 15) (*40% от рабочего веса, 8 подходов по 15 повторений*)
- Тренировка 2: **60%** (7 X 14) (*+ 1 разминочный в начале с 40% весом, с этой трени*)
- Тренировка 3: **70%** (7 X 13)
- Тренировка 4: **80%** (6 X 12) (*+ 2 разминочных в начале с 40% весом, с этой трени*)
- Тренировка 5: **85%** (5 X 11)
- Тренировка 1: **90%** (4 X 6-10) (*+ стандартные разминочные во всех упражнениях*)
- Тренировка 6: **95%** (4 X 6-10)
- Тренировка 7: **100%** (4 X 6-10) (*наш "старый потолок"*)
- Тренировка 8: **102.5%** (4 X 6-10) (*снижаем прогрессию до 2.5%, чтоб продлить ее*)
- Тренировка 9: **105%** (4 X 6-10)
- Тренировка 10: **107.5%** (4 X 6-10)
- Тренировка 11: **110%** (4 X 6-10)
- Тренировка 12: **112.5%** (4 X 6-10)

**ПОЯСНЕНИЕ №1:** Количество дней отдыха между тренировками меняется в зависимости от тяжести нагрузки. Когда нагрузка 40%-60% вы можете тренировать мышечную группу чаще (например два раза в неделю). Но по мере возрастания нагрузки, количество дней отдыха тоже увеличивается пока не достигнет привычного на 100% тренировке (той, на которой вы будете работать с достигнутым ранее максимумом на 6-10 повторений).

**ПОЯСНЕНИЕ №2:** Я не могу написать вам точный вес на снаряде по тренировкам, потому что я не знаю какой у вас максимум (он постоянно меняется т.к. растет). Не поленитесь взять калькулятор, тренировочный дневник и ручку, для того чтоб расписать свои тренировочные веса по тренировкам на несколько месяцев вперед. Проще всего это сделать с помощью таблицы. Вверху (горизонтально) напишите номер тренировки или дату, когда она будет проходить. А слева (вертикально) напишите список упражнений. После этого заполните клетки цифрами обозначающими с каким весом вы будете работать. Научитесь планировать свои достижения. В конце концов это очень важно уметь не только в тренажерном зале.

**ПОЯСНЕНИЕ №3:** Что делать если пропущена тренировка (сбился график)? Ничего страшного! Считайте что был один дополнительный день отдыха (это только на пользу), и продолжайте оттуда, где остановились.

Я очень надеюсь что вы все сделаете правильно и ваш прогресс продлится в течении нескольких месяцев. Однако не следует надеяться, что он будет продолжаться бесконечно. Наше тело не резиновое, поэтому без анаболиков прогресс со временем всегда замедлится и скорее всего остановится. Вот для того чтоб этот момент отодвинуть как можно дальше, мы начнем использовать еще одну хитрость под названием МИКРОПЕРИОДИЗАЦИЯ.

Допустим, после "разгона" с 40% вы проббили предыдущий "потолок достижений" (100%) и дошли в течении месяца-двух до 110%. Вот тут самое время подключить микропериодизацию. Для этого мы будем ставить после привычной "тяжелой" недели легкую неделю. Т.е. наша схема будет выглядеть так:

- Тяжелая неделя **100%** (4 X 6-10)
- Легкая неделя **40%** (8 X 10-15)
- Тяжелая неделя **100%** (4 X 6-10)
- Легкая неделя **40%** (8 X 10-15)
- Тяжелая неделя **100%** (4 X 6-10)
- Легкая неделя **40%** (8 X 10-15)

Как видите, легкая неделя, по сути, это то, что мы использовали на 1-й (самой легкой) тренировке, когда набирали инерцию в рамках макропериодизации. Теперь же мы делаем эту тренировку постоянно, давая нашим мышцам дополнительное время для активного роста.





С "тяжелой неделей" все ясно. Она у нас стандартна (2-3 упражнения + 4 подхода + 6-10 повторений + тренировка группы раз в неделю и т.д.). А вот "легкая неделя" у нас сильно отличается. Дело в том, что на легкой недели мы тренируем каждую группу два раза, но очень легко:

**СХЕМА "ЛЕГКОЙ НЕДЕЛИ"** (все веса снижены с 100% до 40%)

#### **Пн. СПИНА + НОГИ + ПРЕСС**

- Тяга вертикального блока 8 x 10-15
- Тяга штанги в наклоне 6 x 10-15
- Приседания 6 x 10-15
- Мертвая тяга 6 x 10-15
- скручивания лежа 6 x 50% от макс

#### **Вт. ГРУДЬ + ПЛЕЧИ + РУКИ**

- Жим штанги лежа на накл. скамье 8 x 10-15
- Жим штанги с груди стоя 6 x 10-15
- Тяга гантелей в стороны на дельты 6 x 10-15
- Подъем EZ - штанги на бицепс 6 x 10-15
- Разгибания у вертикального блока на трицепс 6 x 10-15

Ср. = Отдых

#### **Чт. СПИНА + НОГИ + ПРЕСС**

- Тяга вертикального блока 8 x 10-15
- Тяга штанги в наклоне 6 x 10-15
- Приседания 6 x 10-15
- Мертвая тяга 6 x 10-15
- скручивания лежа 6 x 50% от макс

## Пт. ГРУДЬ + ПЛЕЧИ + РУКИ

- Жим штанги лежа на накл. скамье 8 x 10-15
- Подъем гантели перед собой двумя руками 6 x 10-15
- Тяга гантелей в стороны на дельты 6 x 10-15
- Подъем EZ - штанги на бицепс 6 x 10-15
- Разгибания у вертикального блока на трицепс 6 x 10-15

Сб. = Отдых

Вс. = Отдых

**ПОЯСНЕНИЕ №1:** Отдых между подходами примерно 30-45 секунд. Т.е. Подход + Отдых после него = 60 секунд! Это сделать очень не сложно, потому что веса легкие. Фактически вы просто разогреваете ваши мышцы не пользуясь ими. Все это даст вам возможность завершить тренировку в течении 40 минут. Вы же помните как это важно?

**ПОЯСНЕНИЕ №2:** Во время упражнения не думаете о том, как преодолеть вес (он слишком маленький для вас сейчас). Думайте о том как сокращается мышца и старайтесь корректировать свою технику до идеальной. С такими легкими нагрузками это делать очень легко. Вот в этом и есть ваша основная задача. Думайте о том, что эта тренировка "заряжает" ваши мышцы и энергетику для "прорыва" на тяжелой тренировке. Такие мысли помогают психологически.

**ПОЯСНЕНИЕ № 3:** Мы легко прокачиваем все группы два раза за неделю в диапазоне 10-15 повторений. Вы можете сделать гораздо больше повторений (т.к. нагрузка очень маленькая), но вы сознательно этого не делаете, чтоб не испортить прогресс на следующей недели.

**ПОЯСНЕНИЕ № 4:** Мы заменили подтягивания (если вы их раньше делали) на тягу вертикального блока! Это сделано для того, что нагрузка у нас уменьшилась до 40% от рабочей (в подтягиваниях так не получится, потому что вы работает со своим весом и не можете его уменьшать).

**ПОЯСНЕНИЕ №5:** В пятницу вместо жима штанги стоя с груди мы делаем "Подъем гантели перед собой" на переднее полушарие дельт. Такая замена не принципиальна (можете оставить жим штанги). Однако я заметил, что мышечной чувство при такой замене лучше. Возможно и у вас это тоже будет так.

**ПОЯСНЕНИЕ №6:** На трицепс мы делаем разгибания у блока вместо привычных отжиманий на брусьях. По тем же самым причинам, почему вместо подтягиваний мы делаем тягу вертикального блока. При расчете нагрузки 40% в этих двух упражнениях учитывайте вес собственного тела, который раньше плюсовался к отягощению. Например, если вы подтягивались или отжимались с весом 20 кг и при этом ваш собственный вес равен 80 кг, то это значит что на легкой недели нагрузка должна быть облегчена до 40 кг ( $80 \text{ кг} + 20 \text{ кг} = 100 \text{ кг} \times 40\% = 40 \text{ кг}$ ). Так же в разгибаниях на трицепс учитывайте, что в этом упражнении мы слабее, чем в брусьях т.к. работает меньше мышц. Просто подберите легкий вес для себя (по аналогии с другими упражнениями в программе).



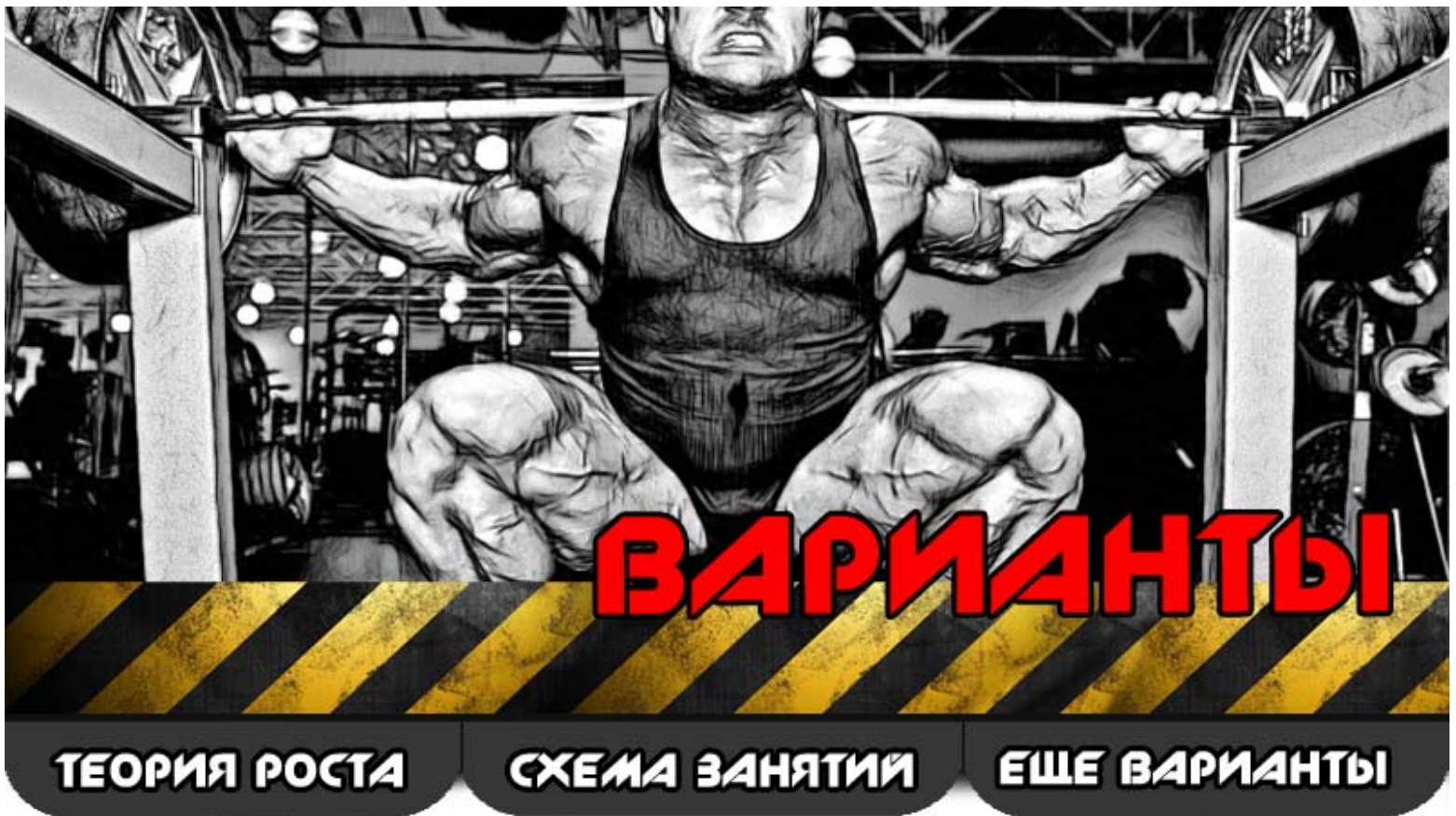


Если вы знакомы с материалом "**Мужская Схема: Верность и Терпение**", то тогда уже должны быть знакомы как тренироваться на легкой недели. Если вы ее еще не видели, тогда можете ознакомиться с материалом "**Еб@шь Базу до Отказа**". Там тоже расписано чередование "тяжелая - легкая недели". По этой схеме так же можно тренироваться натурально, если скрупулезно следить за восстановлением и прогрессией нагрузки для мышц. Хотя на мой взгляд, основная ценность "Мужской Схемы" в алгоритме режима питания для роста.

Ну вот собственно говоря и все что я вам хотел рассказать по данной схеме тренировок. Общая тактика такова:

- Обычные тренировки (тяжелые). Пока есть прогресс (пока добавляется вес на снарядах)
- Как только "стопор", сбрасываем веса до 40% (МАКРОПЕРИОДИЗАЦИЯ) и пару месяцев медленно возвращаемся к привычным 100%.
- Потом еще 1-2 месяца "пробиваем достижение" (доходим до 110%, к примеру). Если вы сделаете это раньше, то хуже не будет.
- Затем подключаем "чередование легкой и тяжелой тренировок" (МИКРОПЕРИОДИЗАЦИЯ), для того чтоб сохранить "инерцию роста" набранную во время двух месяцев макропериодизации.
- Достигаем полной остановки прогресса (чем позже это произойдет тем лучше. А произойдет это тем позже, чем меньше будут прибавки от тренировки к тренировке на штанге).
- После этого снова на 2 месяца сбрасываем вес (макропериодизация) и набираем "инерцию роста". НО в этом случае наши начальные 40% будут уже больше, чем прошлый раз (т.к. мы прогрессируем).

Таким образом мы двигаемся (растем). **Шаг назад (на два месяца) + Два шага вперед (на несколько месяцев)**. В этом и заключается основной секрет натурального прогресса.



## ВАРИАНТЫ Схем тренировок для натуралов.

Прежде чем описывать альтернативные схемы тренировочных программ для натуралов, давайте попытаемся систематизировать основные требования к таким программам. Вот, что мы выяснили в теоретическом разделе:

- ПОДХОДОВ = 2-4 (рабочих + разминочные, которые я не учитываю)
- ПОВТОРЕНИЙ = 6-10 (в среднем темпе, время под нагрузкой примерно 15-25 сек)
- УПРАЖНЕНИЙ = 2-3 (чем меньше группа, тем меньше упражнений и наоборот)
- ДЛИТЕЛЬНОСТЬ ТРЕНИРОВКИ = 40-45 минут
- УПРАЖНЕНИЯ = Базовые (жимы, тяги, приседания и т.д.)
- ЧАСТОТА ТРЕНИРОВКИ = раз в 7-мь дней (корректируются в сторону увеличения)

Мы уже настолько привыкли а "расщеплению" мышечных групп по разным дням тренировки, что не обращаем внимание на это. А между тем, еще совсем недавно атлеты не знали такого "расщепления" (сплита) и тренировали все тело на каждой тренировке. Основное преимущество СПЛИТА - это более интенсивная проработка каждой мышечной группы при меньшем времени тренировки. Для натурала, который тренируется на своих естественных гормонах это очень важно. Длительность нашей тренировки стала короче, соответственно ее интенсивность возросла. Кроме того, мы можем более целенаправленно работать над мышечной группой, потому, что их стало меньше, на каждой отдельной тренировке.



# ОСНОВНОЕ ПРЕИМУЩЕСТВО СПЛИТА ЭТО **БОЛЕЕ ИНТЕНСИВНАЯ** **ПРОРАБОТКА** КАЖДОЙ МЫШЕЧНОЙ ГРУППЫ

**ПРИ МЕНЬШЕМ  
ВРЕМЕНИ ТРЕНИРОВКИ.**



Есть много вариантов тренировочных программ в бодибилдинге по системе сплита. Самыми распространенными для натуралов являются идеи разделение на дням по группам:

## **1 верх — низ**

В один день тренируем вверх тела (Плечевой пояс, спину, грудь, руки) Во второй низ тела (ноги, икры, пресс). Преимуществом является то, что в каждый тренировочный день работают только указанные мышцы. Другие не задействованы, так как при работе на ноги, верх не задействуется и наоборот. Недостаток Сплита – перегруженный упражнениями «верхний» день.

## **2 тяни- толкай**

В один день тренируем тянущие мышечные группы (Спина, бицепс). Во второй толкающие (грудь, дельты, трицепс). Ноги вставляем в более подходящий нам день. Преимущество – более целевая проработка верха тела. Однако при такой схеме мы вынуждены меньше уделять времени ногам.

## **3 Большие – маленькие**

В один день прорабатываем две самые большие мышечные группы (спина и ноги). В следующий все маленькие и грудь (грудь, дельты, руки). Это позволяет выделить достаточно времени на тренировку двух самых главных мышечных групп (спины и ног), которые задают основной вес общей мышечной массы. А во второй день мы ставим работу над теми мышцами, которые так или иначе работают в связке друг с другом (грудь, дельты, руки). Любые жимы на грудь будут задействовать дельты и руки. Поэтому сочетать их – не плохая идея.

В нашей ОСНОВНОЙ НАТУРАЛЬНОЙ СХЕМЕ тренировок вы без труда можете узнать вариант "ТЯНИ - ТОЛКАЙ" т.е. у нас в один день все тянущие группы (Спина, Задние дельты и бицепс), в другой день все толкающие группы (Грудь, Передние дельты, Трицепс), ну и последний день выделен для тренировки ног и пресса. Эта схема хорошо себе зарекомендовала в тренировках натурала, потому что дает очень много полного отдыха для мышечной группы.

А в нашей "ЛЕГКОЙ НЕДЕЛИ" в рамках МИКРОПЕРИОДИЗАЦИИ вы легко можете узнать чередование "БОЛЬШИЕ - МАЛЕНЬКИЕ". В один день мы делаем Спину и Ноги (самые большие группы), а во второй день все остальное (Грудь, Плечи, Руки). И все это на фоне легких нагрузок (40%)



мы повторяем два раза за легкую неделю.



Какие же еще возможны варианты построения тренировочного сплита?

### **СХЕМА "Тяни Толкай Вместе"**

- 1.Ноги
- 2.Спина Дельты
- 3.Грудь Руки

Что нам это даст? Это дает больше силы для проработки каждой дополнительной мышечной группы в тренировочный день. Когда мы тренируем грудь, а после этого тренируем передние дельты или трицепс, то в последних двух упражнениях вынуждены снижать нагрузку из за усталости. Нам бы не пришлось этого делать, если бы мы с них начинали тренировку (а не заканчивали). Какой выход? Выход в совмещение на одном занятии "противоположенных" мышечных групп. Вы делаете спину (это тяговая группа), а потом можете тренировать плечи жимами (жимовая группа). И в обоих движениях вы "свежие", потому что они не "мешают" друг другу показывать максимум.

А Вот вариант Комплекса упражнений:

#### **А) НОГИ**

- Приседания с штангой
- "Мертвая тяга" на прямых ногах
- Разгибания ног сидя
- Икры стоя или сидя
- Скручивания лежа

#### **Б) СПИНА ДЕЛЬТЫ**

- Подтягивания или тяга вертикального блока
- Тяга штанги в наклоне
- Тяга гантели в наклоне

- Жим штанги с груди стоя
- Тяга гантелей вверх и в стороны.

## **В) ГРУДЬ РУКИ**

- Жим штанги лежа на накл. скамье
- Жим гантелей лежа
- Подъем штанги на бицепс стоя или "молоток"
- Отжимания на брусьях на трицепс (голова вверх)

Теперь каждую крупную мышечную группу (Спина, Ноги, Грудь) мы прорабатываем более индивидуально. Количество дней отдыха регулируется в зависимости от прогресса. Возможно понадобится чередовать не одним днем отдыха, а двумя после каждой тренировки.



Еще более продвинутую схему тренировок я показывал в "мужской схеме" и "Еб@шь базу до Отказу". Там у нас было расщепление на 5-ть дней.

**СХЕМА "5-ть Дней" из "Еб@шь базу до Отказу"**

- Пн. СПИНА
- Вт. ГРУДЬ
- Ср.
- Чт. НОГИ
- Пт. ПЛЕЧИ
- Сб. РУКИ
- Вс.

В принципе, если вы мало работаете, много спите и кушаете, то этот план должен работать очень хорошо. Все зависит от восстановительных возможностей. Некоторые взрослые пользователи этой схемы жаловались на то, что не успевают отдыхать по этой схеме. Во всех случаях это были люди, которые работают почти весь день на какой-либо работе. Всем им я рекомендовал либо тренировать группу чаще, либо перейти на расщепление по трем дням (Спина Дельты + Грудь Руки + Ноги).

## Пн. СПИНА

1. Подтягивания (или Верхняя Тяга) 2 *разм + 4 X 6-12*
2. Тяга штанги в наклоне (или Т-грифа) 1 *разм. + 4 X 6-12*
3. Тяга гантели одной рукой 4 X 6-12
4. Тяга горизонтального блока 3 X 6-12

## Вт. ГРУДЬ

1. Жим штанги на наклонной скамье 3 *разм + 4 X 6-12*
2. Жим гантелей на наклонной скамье 1 *разм + 4 X 6-12*
3. Разводка гантелей лежа на скамье 1 *разм. + 4 X 8-12*

## Чт. НОГИ

1. Икры стоя (или жим носками) 2 *разм + 4 X 12-20*
2. Приседания с штангой (или жим ногами) 3 *разм + 4 X 6-12*
3. Разгибание ног сидя 1 *разм + 4 X 8-15*
4. Мертвая тяга (на прямых ногах) 2 *разм + 4 X 8-12*
5. Сгибание ног лежа 1 *разм + 4 X 8-15*

## Пт. ПЛЕЧИ

1. Классический жим стоя (или жим гантелей) 3 *разм + 4 X 6-12*
2. Тяга штанги (или гантелей) к подбородку 1 *разм + 4 X 8-12*
3. Махи гантелей через стороны 1 *разм + 4 X 8-15*
4. Махи гантелей в наклоне 1 *разм + 4 X 8-15*

## Сб. РУКИ

1. подъем штанги на бицепс 2 *разм + 4 X 6-12*
2. жим узким хватом (или брусью) 2 *разм + 4 X 6-12*
3. молотковые сгибания 1 *разм + 4 X 6-12*
4. французский жим шт. (или гантели) из-за головы 1 *разм + 4 X 6-12*

Эта программа очень хороша, но требует очень педантичного питания и отдыха. В этом случае она великолепно сработает для натурала. Не забудьте только интегрировать в нее микро и макро периодизацию.

При составлении своих СПЛИТОВ учитывайте пожалуйста отдых. В этом деле лучше переотдохнуть, чем не доотдохнуть. А еще лучше, просто начните с основной схемы натурала, которую я подробно расписал. И тогда все получится.





Посмотрите сначала [пояснительное видео](#), к этому материалу (оно поможет в изучении и понимании).

## ВСТУПЛЕНИЕ

Существует много споров по поводу "что такое хорошо, а что такое плохо". Кто то говорит, что стероиды - это вполне приемлемо, кто то не в коем случае с этим не согласен. Я уважаю Ваше мнение, поэтому не собираюсь заниматься философией на тему "добра и зла". Мне кажется, что **раз уж Вы приняли решение, на какой стороне быть, Вам гораздо интереснее будет узнать практически рекомендации** по эффективной реализации этого решения, а не мои размазывания "филосовских соплей".

Однозначно нужно сразу сказать, что **Вам будет гораздо сложнее добиваться роста результатов, чем химику**. И возникает сразу же вопрос: А стоит ли оно того? В чем преимущество натурального тренинга?

**Самое главное преимущество натуральных мышц в том, что они более устойчивые (живучие), чем химические.** Ваше телосложение не будет регулярно скатываться от великолепного к посредственному и обратно, как у химиков. Те стероидные ребята, которые сверкают улыбками с обложек журналов, так хорошо выглядят только тогда, когда сидят на химии. Кто бы там что не говорил, **НО ХИМИЧЕСКИЕ МЫШЦЫ НЕ ЕСТЕСТВЕННЫ**. Поэтому сразу сдуваются без химии до более естественных пределов.

На мой взгляд, это главный недостаток стероидов. Я бы мог назвать приемлемым использование химии, если бы результат сохранялся потом всегда с вами. Однако, к сожалению, это не так. **Без химии атлет всегда сдувается к такому состоянию, которое максимально достижимо без использования стероидов.** В этом плане любое использование стероидов, это как

"долгая косметика". Хорошо выглядишь с ней, но если ее убрать, то все возвращается к исходному уровню. И вот тут возникает вопрос: **зачем использовать то, что временно?**

В каких то ситуациях это безусловно оправданно. Например, атлет выигрывает соревнования и подписывает контракт на большую сумму. Или актер готовится к роли мускулистого супергероя, за которую он получит кучу денег. Или человек всю жизнь мечтает побить мировой рекорд. Ситуаций может быть очень много, когда с личной точки зрения атлета использование временных эффектов от стероидов оправданно. Но ведь **абсолютному большинству пользователей фармакологии это ничего не дает в плане выгоды**. Надуваются..... Потом сдуваются и стремятся поскорее сесть на новый курс. Это, на мой взгляд, чистой воды иерархические комплексы. Человек хочет казаться "круче" чем есть на самом деле.

**Если вы тренируетесь без анаболиков, то ваша форма ПОСТОЯННА.** Да, ваши мышцы не такие большие как у химиков, однако они не сдуваются через месяц. Вам можно заниматься телостроительством постоянно, а не "сидеть сложа руки" пока вы ждете следующего курса. Ведь химики серьезно занимаются только тогда, когда на стероидах. А все остальное время они "ждут курса".

Я не буду описывать страшилки по поводу "побочек" таких как импотенция, болезни сердца и гинекомастия. Вокруг этих тем слишком "сгустили краски", на мой взгляд. Опасность вовсе не в этом. Опасность в том, что использование стероидов для большинства людей - БЕССМЫСЛЕННО.

Анаболики существенно облегчают достижение результата. Но разве вы начали заниматься железом в поисках легкости? Я уверен, что если вы не собираетесь становиться профессиональным спортсменом или если вы реально не сможете на этом заработать что либо, то вам не нужны анаболики. В борьбе тоже есть свой кайф!



## **ЖЕСТКИЙ КОНТРОЛЬ САМОГО СЕБЯ**

Если Вы занимаетесь натурально (без анаболиков), Вам постоянно придется **очень жестко**

**себя контролировать в вопросах питания, тренировок и отдыха.** Потому что эти вещи прямо влияют на ВОССТАНОВЛЕНИЕ от которого зависит рост ваших мышц.

**А скорость и объем восстановления прямо зависит от использования анаболиков** (под анаболиками я понимаю все запрещенные допинги, такие как анаболические стероиды и прочее).

Вам будет не легко, потому что ваше восстановление (а значит и рост мышц) будет идти совсем не так как у химика. Но давайте по порядку. Прежде всего нам нужно понять, чем "натурал" отличается от химика.

## ОТЛИЧИЯ НАТУРАЛА ОТ ХИМИКА

Основные отличия связаны с синтезом белка. **Синтез белка - это по сути и есть рост ваших мышц.** Чем он больше, тем больше и быстрее растут ваши мышцы после тренировки. Этот процесс ограничивается рядом факторов связанных как с самой тренировкой (стресс запускающий рост), так и с восстановительными возможностями (питание, отдых, генетика и т.д.).

Причем, если на тренировки, питание и отдых мы влиять можем достаточно легко, то на генетические вещи нам влиять очень сложно, потому что они заложены в ДНК. **Одним из самых сильных и эффективных способов "обмануть" ДНК является использование анаболиков.**

**Анаболические стероиды воздействуют на ДНК клеток, извлекая информацию о синтезе белка и запуская эту информацию "в работу".** Ваши мышцы растут. Собственно говоря, в этом нет ничего необычного, потому что в этом и заключается одна из функций тестостерона (запуск синтеза белка). Больше тестостерона = больше воздействие на ДНК. Меньше тестостерона = меньше воздействие на ДНК = меньше рост. Напомню, что все анаболические стероиды это в той или иной степени аналоги тестостерона.

Наша проблема заключается в том, что **естественный уровень тестостерона у "натурала" составляет всего 5-7 мг в сутки!!!**



**Много это или мало?** Это меньше одной таблетки "Метана" (10 мг). А курсы химиков сейчас чаще всего включают порядка **500-1000 мг в неделю**. Т.е. химик ежедневно получает в 10-20 раз больше гормона чем обычный мужчина! Более того, эти гормоны часто **МОДИФИЦИРОВАННЫЕ** сильнее чем исходный тестостерон и поэтому оказывают еще более сильное анаболическое воздействие на



синтез белка. Что это дает химику?

- Химик может тренироваться чаще (**натурал должен тренироваться реже**)
- Химик может тренироваться больше (**натурал должен тренироваться мало по времени**)
- Химик может тренироваться легче (**натурал должен тренироваться тяжелее**)
- Химик может нарушать режим (**натуралу нельзя нарушать режим отдыха**)

Если мы поймем как использовать ЭТИ 4-ре МОМЕНТА более оптимально для натурала, то сможем достигнуть своего максимума без использования стероидов. Давайте попробуем. Итак...

**НАТУРАЛ ДОЛЖЕН ТРЕНИРОВАТЬСЯ РЕЖЕ, чем химик потому что у последнего** из-за большой стимуляции нужных гормональных рецепторов процесс адаптации (роста) идет **БЫСТРЕЕ**. **У обычного человека в ответ на стресс (тренировку) вырабатывается определенное количество анаболических гормонов, которые делают все то же самое, что и анаболические стероиды**, НО размер воздействия будет не значительным – читай: естественно низким (мы уже поняли, что в ДЕСЯТКИ РАЗ меньше!!!). Соответственно и рост будет ограничен этим воздействием: будет низким. У химика воздействие будет происходить гораздо быстрее, поэтому он может тренироваться **ЧАЩЕ**, быстрее достигая результата. Например, там где у химика мышцы восстановятся за 3-4 дня, у натурала на это уйдет неделя.

Меня часто спрашивают, как звезды времен Арнольда могли вообще расти, если учитывать то, что они тренировали мышцы через день или даже каждый день по многу часов? Вот за счет анаболических стероидов (сокращение сроков восстановления) это и было возможно. Скажем прямо... с трудом. Но возможно! Сейчас даже с стероидами никто из профессионалов так часто не тренируется.

Для нас важно сейчас понять, что **НАТУРАЛ ДОЛЖЕН ТРЕНИРОВАТЬСЯ РЕЖЕ, чем химик**.

Если мы возьмем конкретного человека который тренирует мышечную группу раз в 6-ть дней, и посадим его на анаболики, то этот человек сможет тренировать группу уже раз в 4-ре дня (чаще). К сожалению, это только теоретический пример. Потому что СРАЗУ сказать на практике ТОЧНО сколько вам нужно отдыхать между тренировкой мышечных групп если вы натурал НЕВОЗМОЖНО!!!

Большинство спортивных физиологов называют диапазон **от 1 недели до 3-х недель** для достижения гипертрофии мышц! Как видите "разлет" очень большой. Дело в том, что СРОК НУЖНОГО ОТДЫХА зависит от ряда факторов. Каких?

**Чем мышца больше, тем больше ей нужно времени для восстановления.** Это удивительная вещь. Тренированность наша растет, но растет вместе с ней и размер "потребителей" (мышц) что приводит не к сокращению сроков восстановления, а к их увеличению.

Следующий момент: все мышцы разного размера. Спина гораздо больше бицепса, к примеру. И что это значит? А это значит, что **сроки достижения суперкомпенсации будут разными для всех мышц**. Т.е. бицепс нужно тренировать чаще чем спину.

К тому же, помним, что сроки компенсации зависят от степени разрушений. **Чем больше стресс (разрушения в мышцах), тем дольше будет компенсация и суперкомпенсация**, с одной стороны. С другой стороны, **чем больше стресс (разрушения мышц) тем больше вероятность замедления сроков восстановления из-за перетренированности**. Это особенно часто бывает в том случае, когда у вас слабый "фундамент" (гормональная и энергетическая системы).

Очень важный момент, который я вывел из своих собственных наблюдений: **период суперкомпенсации длится долго** (это от пару дней до недели). Именно поэтому гораздо лучше отдохнуть пару лишних дней после пика суперкомпенсации чем не дополучить пару нужных дней для компенсации исходного уровня. **Гораздо лучше переотдохнуть, чем недоотдохнуть!**

**Сроки суперкомпенсации мышечных белков зависят от генетических и режимных факторов**, кроме того. Мезоморф восстановится быстрее. И рост белковых структур в мышцах у него

тоже наступит быстрее. Кроме того, тот кто мало работает, много ест и больше спит имеет все шансы существенно сократить сроки достижения суперкомпенсации. Именно поэтому все выкладки, которые я буду сейчас давать - **ОРИЕНТИРОВОЧНЫЕ!** Это базис, который **НУЖНО КОРРЕКТИРОВАТЬ** под СЕБЯ!

Итак, наш пациент: **СРЕДНИЙ ЧЕЛОВЕК** (рост 175-185 см, вес тела 75-95 кг, 20-30 лет, не худой и не толстый, рука около 40 см., жмет лежа около 100 кг, имеет тренировочный опыт). **Сколько времени нужно сократительным белкам в его КРУПНЫХ мышцах для суперкомпенсации после ТЯЖЕЛОЙ тренировки?**

- **жесточайший МИНИМУМ = 7 дней**
- **ОПТИМУМ = 10-15 дней**
- **возможный МАКСИМУМ = 15-21 дней**

Чаще всего такому человеку нужно разрушать сократительные белки в крупных мышцах (НОГИ, СПИНА, ГРУДЬ) не чаще чем раз в 1.5-2 недели! Это "**отправная точка**".

- Если рука у человека не 40, а все 45 см, то ему нужно накинуть 2-3 дня к средним срокам восстановления.
- Это же нужно сделать в том случае, если наш человек работает ночью или не имеет возможность хорошо кушать.
- Если человек не использует негативные и форсированные повторения в своих тренировках, то сроки можно сократить на пару дней потому что разрушения меньше, а значит восстановление идет быстрее.

Более подробно про сроки восстановления я описал в своей бесплатной статье "**Как поймать суперкомпенсацию за хвост**". Советую вам ее прочитать, если вы действительно заинтересованы разобраться в этом важнейшем вопросе.

Хорошо. Но как же узнать **КОНКРЕТНЫЕ** сроки отдыха для **КОНКРЕТНОГО** человека (ведь я дал вам только приблизительные)? Как подстроить эти сроки под себя?

**Только путем ЭКСПЕРИМЕНТА над самим собой!** Вам нужно менять длительность отдыха, если нет прогресса силы в упражнениях. Есть увеличение силы на тренировке = отдых достаточен. Нет увеличения силы = отдых недостаточен.

Вам необходимо завести тренировочный дневник и очень *скрупулезно отслеживать в нем ваши тренировки*. Если прироста силы нет через 7 дней после предыдущей тренировки, *вы добавляете еще 1-2 дня отдыха и смотрите на результат* через 8-9 дней. Есть прогресс? Значит на верном пути (было мало отдыха). *Нет прогресса? Сделайте 10 дней отдыха*. Итак, нужно ставить над собой опыты пока вы не найдете оптимум именно для себя.

И хотя длительность отдыха - это только одни из факторов влияющий на восстановление (а значит и на рост) мышц. Но этот фактор - **ГЛАВНЫЙ**. Поэтому я так подробно на нем остановился.



**НАТУРАЛ ДОЛЖЕН ТРЕНИРОВАТЬСЯ МЕНЬШЕ**, чем химик. В этом Следующее огромное преимущество химика, ступившего на "темную сторону силы". Почему это возможно? Потому что **химия снижает активность катаболических гормонов**. У натурала через час тренировки будет гораздо больше стрессовых гормонов, мешающих анаболизму, чем у химика.

Кроме того, **длительные тренировки мышц (по времени, больше 40 минут), истощают вашу гормональную и нервную систему**. Стимулируя еще больший катаболизм (разрушение). Это не важно для химиков, т.к. они колют дополнительные гормоны. Поэтому они и растут от длительных тренировок. Но это совершенно не подходит вам, если вы занимаетесь натурально.

Если вы уделяете тренировки мышц час времени или даже больше, то совершаете грубейшую ошибку всех натуральных атлетов. **Ваша активная тренировка должна отнимать 30 минут. Плюс 10 минут на разминку** (разминочные подходы и т.д.). К этому трудно привыкнуть психологически. Я понимаю, вас... Когда тратишь только на дорогу к залу больше часа, сложно поверить в эффективность тренировки мышц длительностью 40 минут. Тем более, когда все вокруг тренируются минимум час. Однако готов поспорить, из тех кто так долго тренирует мышцы, успехов добиваются только те, кто используют стероиды. Остальные же безуспешно подражают им в надежде на такой же результат.

**ВЫВОД: Натурал должен стремиться завершить свою тренировку в пределах 40-45 минут!!!**

Кстати именно **ЧАСТОТА** тренировок и **ДЛИТЕЛЬНОСТЬ** тренировок являются двумя самыми основными причинами перетренированности у натуралов. Это такая ситуация, когда естественные восстановительные возможности человека просто не справляются с избыточным количеством стрессовых гормонов и наступает "плато" (остановка любого роста).

Если вы тренируетесь по классическим схемам "из журналов" и не можете, хотя бы раз в две недели добавлять вес на снарядах. Это означает чаще всего либо слишком частые тренировки, либо слишком длинные тренировки (а может и то и другое вместе). В этом случае, вам следуют снизить объем и частоту своих занятий в тренажерном зале. То есть вам нужно



делать меньше упражнений и тренироваться не так часто. Потому что ваши естественные восстановительные возможности не позволяют вам так быстро «гнать паровоз». Продолжая в том же духе, вы быстро попадете в пропасть перетренированности и тогда прогресс вообще остановится на долгое время.

### Признаки перетренированности:

- Отсутствие (или медленный) роста силы.
- Падение силы в упражнениях
- Бессонница
- Плохой аппетит (потеря)
- Упадки сил и усталость
- Потери в весе
- Падение иммунитета
- Учащенный пульс в дни отдыха

Если это с вами все же случилось, ТО **Рецепт от «болезни» – неделя покоя** (исключаем силовую нагрузку). Затем начинаем тренироваться существенно снизив объем и частоту нагрузки в зале.

Еще один очень важный момент касается **объема нагрузки на тренировке**. Химик может тренироваться БОЛЬШЕ не только по времени, но и больше по количеству выполненной работы за тренировку, чем натурал!

Он может в каждом упражнении делать не 2-3 рабочих подхода, а 5-6 подходов. Это увеличивает объем тренировки. Химик может себе позволить использовать принципы повышения интенсивности (работы), такие как форсированные повторения, суперсеты, сеты со сбрасыванием веса, негативные повторения и т.д. Это тоже чудовищно увеличивает объем работы и ее интенсивность. В принципе, все эти вещи могут быть хорошей стимуляцией роста мышц, если восстановительные возможности смогут "переварить" это. Но вот тут то и проблема!

**Натуральные восстановительные возможности существенно ограничены, по сравнению с химическими.** Поэтому все эти суперсеты, негативы, и большое количество сетов за тренировку скорее всего не подойдут натуралу!

Натурал должен придерживаться более разумной стратегии в плане размера работы на тренировке. Эта **работа должна быть достаточной для роста. Но не в коем случае не избыточной.** Иначе будет перетренированность. В общем 2-4 рабочих подхода в упражнении, без всяких суперсетов и негативов. Возможно в будущем, когда ваши восстановительные возможности увеличатся, вы сможете себе позволить делать больше тренировку по объему (но не по времени), но в базовом варианте лучше побережесь.

**НАТУРАЛ ДОЛЖЕН ТРЕНИРОВАТЬСЯ ТЯЖЕЛЕЕ**, чем химик. Что значит "тяжелее"? О чем идет речь?



Речь идет о прогрессии нагрузок. Когда я говорю тренироваться "тяжело", я имею в виду, прежде всего именно это. **Прогрессия нагрузок – это основной фактор ЗАПУСКАЮЩИЙ рост силы и мышц.** Люди годами не достигают успеха в телостроительстве по причине отсутствия прогрессии нагрузок (тренируются "легко", т.е. с одними и теми же тренировочными весами).

Почему прогрессия так важна для натурала? Потому что **только прогрессия нагрузок гарантирует уровень тренировочного стресса, достаточный для выработки анаболических гормонов в количестве, необходимом для роста.** Вы уже знаете, что более тяжелый стресс (тренировочный вес) заставляет мышцы адаптироваться к нему (расти). Но это, так сказать, внешняя сторона. На внутреннем же уровне, причина в гормональной стимуляции нужных сегментов ДНК с последующим синтезом белка в клетке. Если у человека будет одна и та же (привычная) тренировочная нагрузка (без прогрессии), то у него будет вырабатываться «обычное» количество гормонов, не достаточное для запуска процессов синтеза белка в клетке. **Вывод: Натуралу важно повышать рабочую нагрузку!**

**Причем для натурала это жизненно необходимо в отличии от химика, которые повышает концентрацию анаболических гормонов искусственным путем.**

Хорошо. Легко сказать: повышай! А как? Если приходишь в зал, а сделать больше не получается? Для того, чтоб получалось, **нужен тренировочный дневник.** Дневник поможет вам делать даже минимальные прибавки, которые с месяцами и годами превратятся в большие. Кроме того, тренировочный дневник дисциплинирует каждую тренировку.

Первое что я заставляю сделать новичка после того, как он подготовил свое тело и начинает серьезно заниматься бодибилдингом, это – **завести тренировочный дневник.** На начальном этапе человек может пару месяцев заниматься без дневника, потому что в это время важно научить его технике упражнений и научить мышцы сокращаться с высоким КПД. После того, как новый адепт прошел подготовительные процедуры, наступает момент инициации – я заставляю его завести дневник и учу его жить с ним на тренировке. Звучит немного пафосно. Однако отражает суть на 100%. На тренировке вы должны жить с дневником!

Когда вы тренируетесь с дневником, Каждая **ваша тренировка наполняется ЧЕТКИМ смыслом.** Перед каждым подходом упражнения вы смотрите на количество повторений и вес, который вы в нем одолели на прошлой тренировке и пытаетесь превзойти этот результат. У вас очень четкая задача – добавить в одном из рабочих подходов больше повторений или рабочий вес, без потери результата в остальных рабочих подходах и упражнениях.

**Прибавки могут быть микроскопические.** К примеру, если вы пожали на прошлой тренировке 105 кг на 7-мь раз, то старайтесь пожать 106 кг на 7-мь или 105-ть на 8-мь или 105-ть на 7-мь с половиной (пусть поможет партнер дожать половину). **НО ЭТИ ПРИБАВКИ ДОЛЖНЫ БЫТЬ.** Вы ДОЛЖНЫ стремиться делать их ВСЕГДА! И даже если вы в этом месяце тренируетесь легко (в рамках периодизации), вы всегда помните о том, что все это только для одной цели – сделать в дальнейшем прибавки.

Возможно, вам покажется, что 1 кг в жиме лежа – это очень мало, но посчитайте, сколько вы прибавите за год из расчета - рост весов на 4 кг в месяц. Это сумасшедшая цифра – 48 кг!!! И я вас уверяю, если вы будите технично жать 150 кг лежа (нужными мышцами), то размер вашего плечевого пояса ООООЧЕНЬ СИЛЬНО ПОДРАСТЕТ по сравнению с старыми 105 кг. А кроме того сами ваши тренировки наполнятся смыслом. Именно этот нюанс, кстати, отличает спорт от физкультуры, друзья. Борьба за лучший результат – это спорт! Все остальное – это физкультура.

## Вывод: Натуралу важно вести тренировочный дневник!

Химик может тренироваться "легко". Ему не так важно как натуралу приближаться к пределу своих возможностей на тренировке, потому что он получает ускорение роста за счет искусственных методов (во многом), а не естественных. И хотя, говоря откровенно, нужно уточнить, что даже химик не будет расти, если в его занятиях будет полностью отсутствовать прогрессия нагрузки. Однако для химика это имеет гораздо меньшую важность, чем для натурала.

Нагрузку на мышцы можно прогрессировать различными способами (делать больше подходов, или поднимать больше веса, или использовать принципы повышения интенсивности такие как суперсеты, дропсеты и т.д.), однако для натурала логичнее всего **ПРОГРЕССИРОВАТЬ нагрузку за счет тренировочных ВЕСОВ.** Этот способ тоже постепенно приводит к увеличению трат энергии за время тренировки. Что вполне логично: **больше вес = нужно больше энергии.** В ЧЕМ ЖЕ ПРЕИМУЩЕСТВО истощения энергии путем увеличения веса на штанге (*а не за счет увеличения объема самой тренировки*)? В том, что меньше **шансов сделать СТРЕСС СЛИШКОМ БОЛЬШИМ** для ваших мышц и загнать их тем самым в перетренированность и "плато".

Когда не очень опытный атлет резко увеличивает объем тренировочной нагрузки (*начинает делать гораздо больше сетов и упражнений*), то это создает резкую нагрузку на его энергетические резервы мышц и тела в целом. Результат - слишком сильное истощение и торможение адаптации (*роста мышц*). Когда человек прогрессирует нагрузку за счет тренировочных весов, то тут работает природный ПРЕДОХРАНИТЕЛЬ: **атлет не может добавлять слишком много новых килограмм на штанге очень часто.** Таким образом **ПРОГРЕССИЯ НАГРУЗКИ ДОСТАТОЧНА для роста, НО НЕ ИЗБЫТОЧНА** (для перетренированности и "плато")

**Вывод:** для прогресса натурала **нужно РЕГУЛЯРНО увеличивать рабочие веса на штанге** (принцип "прогрессии нагрузки").

В этом суть! **Если прогрессии нагрузки не будет, то и прогресса в увеличении размера ваших мышц тоже не будет,** потому что они привыкнут к постоянной нагрузке. Она станет для них привычной и "суперкомпенсация" (адаптация) к ней будет телу не нужна. Роста не будет.

По моим наблюдениям часто прогрессировать вес на штанге не получается, если человек занимается натурально. Я заметил что увеличивать вес в этом случае чаще всего получается РАЗ В ДВЕ НЕДЕЛИ! Это не 100% правило. Это просто предупреждение о том, что возможно у вас не получится натурально увеличивать вес на штанге чаще. Пусть это вас не пугает.





**НАТУРАЛУ НЕЛЬЗЯ НАРУШАТЬ РЕЖИМ ПИТАНИЯ И ОТДЫХА**, в отличии от химика, потому что эти вещи прямо влияют на естественные восстановительные возможности организма, а значит и на возможный рост мышц.

**У натурала нет больших "анаболических зазоров" для роста.** У него все очень точно и "впритык"! Если ошибется в питании или режиме отдыха, то никакого роста не выйдет. Когда я говорю про режим отдыха, я имею в виду **достаточный сон + достаточный отдых во время дня**. Мышцы растут именно во время отдыха, поэтому если вы этот отдых как либо ограничиваете, то вы ограничиваете и свои мышцы в росте.

Спать нужно много! По правде говоря, **ЧЕМ БОЛЬШЕ ВЫ СПИТЕ, ТЕМ ЛУЧШЕ**. Самый жесткий минимум равен 8-ми часам ночью. Желательно к этому добавить еще дневной сон в течении хотя бы 1-го часа. Если вы регулярно не высыпаетесь, то тогда забудьте о росте мышечной массы. Это будет сложно сделать даже на стероидах. А без них вообще ничего не получится.

Не менее важен для натурала и отдых в течении самого дня. Запомните: **ЧЕМ МЕНЬШЕ АКТИВНОСТЬ В ТЕЧЕНИИ ДНЯ, ТЕМ ЛУЧШЕ ДЛЯ РОСТА МЫШЦ!** Под активностью я подразумеваю не только "работу грузчиком", а в принципе любую работу. Активность может быть физической, интеллектуальной и даже эмоциональной. Старайтесь беречь свои силы в течении дня. Я понимаю, что сделать это идеально невозможно, потому что всем нам приходится напрягаться для того чтоб заработать на жизнь. Однако помните о том, что вам нужен отдых и покой больше, чем остальным людям.

Теперь про самое главное.... Теперь поговорим про питание для натурала. Самое главное правило тут простое: **для роста мышц натуралу жизненно необходим большой избыток калорий**. Часто, люди, начинающие заниматься в тренажерном зале, пытаются решить таким образом противоположные задачи: и мышцы нарастить и жир потерять. На деле же, осуществить это получается только с использованием анаболических стероидов. И то, в очень редких случаях.

Причина в том, что анаболизм (набор мышц) требует избытка калорий, а катаболизм (жирокисление) требует их недостатка. Короче, друзья, не верьте байке. **Рост мышц + сжигание жира = опасная ересь!** Теоретически такое возможно только с анаболиками. А практически – даже с ними редко получается.

Если вы хотите увеличивать свои силовые результаты (что в приоритете) и размер мышц (что следствие увеличения силы), тогда вам нужно получать избыточное количество калорий (пищи) для возможности этого процесса! Гораздо лучше будет, если вы добавите мышц вместе с лишним жиром, от которого можно избавиться, чем, если вы не добавите НИЧЕГО.

Поэтому **лучше получить избыток пищи, чем его недостаток.**

**Рост мышц** — это очень ресурсоемкий процесс, который идет по двум направлениям:

- **Нужна ЭНЕРГИЯ для его обеспечения**
- **Нужен СТРОИТЕЛЬНЫЙ МАТЕРИАЛ для создания новых мышц.**

Вон растения могут вырабатывать энергию с помощью фотосинтеза. И то, им нужна вода и углекислый газ из вне. Вопрос. А откуда мы (люди) получаем энергию и строительный материал? Ответ очевиден: ИЗ ЕДЫ

## **РОСТ МЫШЦ = ИЗБЫТОК Ккал**

Очевидно, что чем БОЛЬШЕ здание, тем больше ЭНЕРГИИ нужно на то, чтоб его ПОСТРОИТЬ и ОБСЛУЖИВАТЬ! Т.е. больше, чем обычно расходуется. Это очевидные вещи вытекающие из законов равновесия в мире. Их можно прикладывать к чему угодно. В том числе и к вопросам анаболического питания.

Для того, чтоб построить новые мышцы нам НУЖЕН избыток Ккал (ЭНЕРГИИ) . Т.е. мы должны получить ее больше, чем достаточно в обычном состоянии. А так как источник энергии для нас — это еда, ТО для **РОСТА МЫШЦ НАМ НУЖНО ЕСТЬ БОЛЬШЕ ЧЕМ ОБЫЧНО** (чем нужно для поддержания базового обмена веществ). Иначе ничего не выйдет.

Этот простейший, но важнейший вывод большинству натуралов, как оказалось, крайне сложно понять. Поэтому они и не растут.

**На этапе набора мышечной массы ЛУЧШЕ ПОЛУЧИТЬ БОЛЬШЕ Ккал, чем нужно для роста мышц, ЧЕМ ПОЛУЧИТЬ МЕНЬШЕ ДОСТАТОЧНОГО количества.** Пусть вы наберете лишний жир, когда в фазе набора «мышечной массы», чем вы не наберете НИЧЕГО и только потратите свое время зря.

Допустим до тренажерного зала вы ели 3 раза в день. Не меняя количество пищи в тарелке добавьте еще 2 приема пищи (чтоб стало 5), а перед сном выпейте протеиновый коктейль (чтоб стало 6 приемов пищи). Причем это минимум. Если есть возможность добавить еще прием пищи, тогда не стесняйтесь и делайте это. Чем чаще вы кушаете, тем быстрее обмен веществ и быстрее рост мышц.

**ВЫВОД: Кушайте чаще (минимум 6-ть раз в день)!**



## Что из себя представляет ПИТАНИЕ натурала?

Подробно про это питание я писал в материале "**Мужская Схема: Верность и терпение**". Рекомендую его изучить еще раз. Если вы этого не сделали, то кратко повторю суть.

### Утро

Вам нужны быстрые УГЛЕВОДЫ для того, чтоб быстро восполнить траты во время ночного голода. Во вторую очередь быстрые БЕЛКИ.

### В течении дня

Нужны медленные БЕЛКИ + медленные (сложные) УГЛЕВОДЫ, для того чтоб равномерно поступали питательные вещества в кровь.

### До Тренировки

**За 2 часа до тренировки** нужны средние УГЛЕВОДЫ + легкоперевариваемый ПРОТЕИН (яйца, молочный протеин, вареная рыба, нежирный творог или йогурт)

**За 20 мин до тренировки** можно принять 5-10 гр. аминокислот, либо изолят сывороточного ПРОТЕИНА (быстрые белки). Чтоб белок мышц не тратился как источник энергии. Это особенно важно сделать если вы «сушитесь». БЦА вам помогут сохранить мышцы.

### Во время Тренировки

Обычная вода, если вы сушитесь

Можно пить сладкую воду (с быстрыми углеводами) если вы в фазе набора массы.

Есть что либо тяжелее нельзя, потому что начнется брожение в животе из-за оттока крови в мышцы из него.

### После Тренировки

**Сразу:** быстрые углеводы + быстрые белки (аминокислоты). В это время открывается «белково-углеводное» окно и питательные вещества усваиваются во много раз лучше и быстрее.

НО помните про отток крови из желудка. Только **через 30-60 минут** вы можете полноценно поесть с сложными углеводами. Быстрые и простые нутриенты пьем сразу после тренировки (гейнер, амины, яйца, банан и т.д.) а сложные и долгие нутриенты через час, когда попадем домой (каши, макароны, мясо и т.д.)

### Вечер

Углеводов почти нет. Акцент на приеме долгих протеинов. Таких как казеиновый, к примеру. Можно съесть творог, если вы его хорошо переносите. Однако это не всем подойдет из за генетических особенностей переваривания пищи. Есть специальные «ночные» или «12 часовые» (долгие) протеины, которые идеально подойдут для этих целей.



Не забывайте в течении дня регулярно пить воду. Лучше всего это делать в промежутках между приемами пищи.

### **СХЕМА ПИТАНИЯ ПОШАГОВО** (Пример из "мужской схемы")

( то, что в скобках) - это факультативно. Т.е. желательно, но не обязательно.

УТРО 8.00

8.05. - выпить пол стакана воды или сока

8.20. - УГЛЕВОДНО-БЕЛКОВЫЙ ЗАВТРАК

- Овсянка "Геркулес" = 100 гр. (1-дин стакан сухого продукта)

11.00 - 2-й ЗАВТРАК

- 100 гр. риса (пол стакана сухого веса)
- 50 гр. курицы

13.00 - ОБЕД

- 50 гр. риса (1\4 стакана сухого веса)
- 100 гр. курицы

(СОН 13.30-14.50)

15.00 - ПОЛДНИК

- 50 гр. риса (1\4 стакана сухого веса)
- 3 яйца

(изволят сывороточного протеина за 30 мин до тренировки - 1 порция )

ТРЕНИРОВКА 17.00-18.00

18.05. - выпить простые углеводы + быстры белки (яйца или аминокислоты)

19.00. - УЖИН

- 100 гр. риса (пол стакана сухого веса)
- 150 гр. курицы
- 2 яйца

(креатин после еды - 5-10 гр)

21.00. 2-й УЖИН (БЕЛКОВО-углеводный)

- 100 гр. курицы
- 3 яйца

23.30. "ДОЛГИЙ" БЕЛОК (перед сном)

- 200 гр. творога + стакан воды
- (или "ночной" протеин: 30-40 гр белка в порции)

СОН 23.40-8.00

Отнеситесь очень внимательно к РЕЖИМУ питания и отдыха в течении дня. Именно он обеспечивает РОСТ ваших мышц. **Тренировка запускает только возможность будущего роста. А**

**РЕАЛИЗАЦИЯ САМОГО РОСТА МЫШЦ НА 100% ЗАВИСИТ ОТ РЕЖИМА!!!!** Это те "грабли" на которые наступают абсолютно все новички. Именно поэтому все новички не используют весь возможный потенциал роста своих мышц на полную. Режим дня для них слишком сложная вещь.



## Как строить программу натуралу?

Мы уже поняли, что натурально организм не способен "переварить" большой объем силовой нагрузки, поэтому ее нужно снижать, по сравнению с принятыми в бодибилдинге. Т.е. нужно **тренироваться реже**, и делать на каждой тренировке **меньше рабочих подходов и упражнений, чем принято**. Понятно, что в таком ограниченном списке мы не можем позволить себе ошибиться в выборе упражнений. Нам нужны только те упражнения, которые доказали свою эффективность, и те упражнения в которых легко следить за прогрессией нагрузки. Речь идет о **базовых упражнениях со свободными весами**, как вы поняли. Вот ваш основной набор:

- приседания,
- становая тяга,
- жимы лежа,
- жимы над головой,
- тяги и подтягивания,
- отжимания на брусьях;

Что касается частоты тренировок, то мы уже договорились, что имеет смысл пробовать тренировать мышцу раз в 7-10 дней. Не чаще! А в некоторых случаях и раз в 14 дней. В любом случае ваш тренировочный сплит должен быть составлен так, что после тренировочного дня обязательно шел день полного отдыха. Например так.

- Пн. Ноги
- Вт. -----
- Ср. Спина Бицепс
- Чт. -----

- **Пт. Грудь Дельты Трицепс**
- **Сб. -----**
- **Вс.-----**

## Сколько ПОДХОДОВ И ПОВТОРЕНИЙ?

- ПОДХОДОВ = 2-4 (рабочих + разминочные, которые я не учитываю)
- ПОВТОРЕНИЙ = 6-10 (в среднем темпе, время под нагрузкой примерно 15-25 сек)
- УПРАЖНЕНИЙ = 2-3 (чем меньше группа, тем меньше упражнений и наоборот)

Как бы мало вы не тренировались и как бы качественно не восстанавливались, **обязательно наступит такое время, когда веса добавлять станет очень сложно**. А это основная задача. Как ее решить натурала? Решений быть может очень много. Кто то начинает использовать химию, а кто то ищет естественные пути. И самым лучшим натуральным решением этого вопроса является периодизация (циклирование) нагрузок.

## ПЕРИОДИЗАЦИЯ

Многие слышали про переодизацию в тренинге, но мало кто понимает ее суть. А суть очень простая – вы не претесь как баран на прямую, а даете нагрузку волнами. На пике вы тяжело тренируетесь и делаете два шага вперед. На спаде вы тренируетесь облегченно и добиваетесь растренированности, что является шагом назад.

Подобная переодизация может принимать самые разные формы и размеры. Например вы можете чередовать недели. Неделя тяжелая, затем неделя легкая. Можете чередовать месяцами: сначала идут легкие месяцы, потом постепенно вы "подбираетесь" к тяжелым. В каждом способе есть плюсы и минусы. Т.к. мы не используем химию, то нам нужно использовать все возможные плюсы от грамотного тренинга, поэтому мы будем использовать как макропериодизацию, так и микропериодизацию.

Это система 100% рабочая. Вы делаете шаг назад, для того чтобы сделать шаг вперед. К этому нужно просто привыкнуть психологически.

**Периодизация тренировок — это ступенчатое циклирование тяжести и объема тренировок для достижения пиковых уровней мышечной массы и силы...** Макро-Цикл постепенно идет от низких объемов и высокой интенсивности тренировок к высоким объемам и низкой интенсивности.

Т.е. вы 1-2 месяца умышленно работаете с очень легким весом, но в большем количестве подходов, чем обычно. На каждой тренировке веса постепенно увеличиваются в сторону привычных для вас, а количество рабочих подходов сокращается. Когда вы доходите до рабочих весов (через 1-2 месяца) у вас набрана "инерция роста" и если постепенно продолжать делать маленькие прибавки на штанге, то вы сможете преодолеть все достигнутые ранее максимумы. После того как прогресс остановится, вы снова скинете вес и на пару месяцев будите плавно работать с более легкими весами. Только вот каждый раз вы будите становиться сильнее и "сдвигать вверх" привычные раньше минимумы. Это работает чертовски эффективно. Но это почти никто не делает. Почему? Потому что "тон в культуризме" задают сейчас химики. А это - **метод НАТУРАЛЬНОГО РОСТА!** Шутка в том, что на химике он НЕ БУДЕТ РАБОТАТЬ!

Анаболики вносят дисбаланс в систему периодизации. Когда вы тренируетесь натурально, то макропериодизация по сути естественно настраивает ваши пики к определенному времени за счет натуральной работы гормонов. Если же вы будите вмешиваться в эту работу (принимать искусственные гормоны), то настройка будит постоянно сбиваться.

Учесть пики и настроить тело к росту без анаболиков вполне достижимо. Сделать же это на



химии практически не возможно. Потому что у химика происходит резкое изменение гормонального статуса от низкого до очень высокого, когда он начинает стероидный курс. Когда гормонов очень мало, телу не до постепенного повышения пиков (оно пытается все вернуть как можно быстрее в норму). А когда гормонов очень много, то постепенная настройка теряет смысл (она будет слишком слабой в условиях избытка синтетических гормонов). В общем поверьте: макропериодизация для натуралов, а не для химиков.

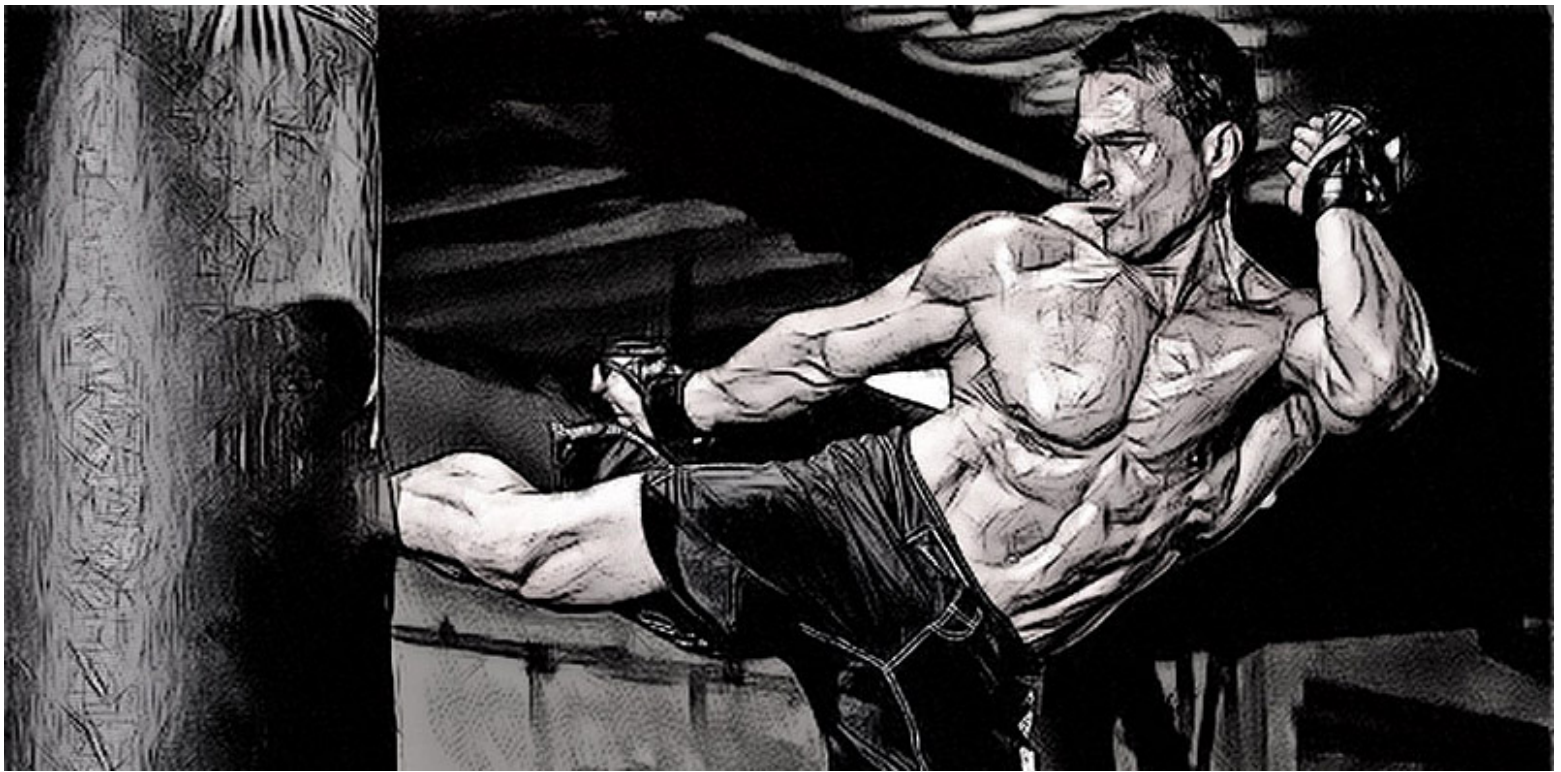
## Общие принципы МИКРОПЕРЕОДИЗАЦИИ:

- Снижаем вес до очень легкого и работаем в привычном количестве повторений (хотя можем делать гораздо больше)
- На каждой тренировке постепенно добавляем рабочие веса
- Чем ближе мы приближаемся к своему максимальному рабочему весу, тем более мелкий «шаг» используем в тренировочных весах (добавляем все меньше и меньше)
- Чем дольше мы растягиваем процесс приближения к максимуму, тем дольше мы сможем прогрессировать после его прохождения
- Чем меньше прибавки, тем дальше мы сможем их делать после преодоления максимума

**Пример.** Вы жмете 110 кг на 6 раз и больше не можете, что бы не пытались.

1. Неделя: 50 кг X 10 повторений (2-3 рабочих подхода)
2. Неделя: 65кг X 10
3. Неделя: 75 X 10
4. Неделя: 85 X 10
5. Неделя: 90 X 10
6. Неделя: 95 X 8
7. Неделя: 100 X 8
8. Неделя: 102.5 X 8
9. Неделя: 105 X 6
10. Неделя: 107.5 X 6
11. **Неделя: 110 X 6**
12. Неделя: 112.5 X 6
13. Неделя: 115 X 6

В принципе, если вы не будите отступать от плана и не полезете делать вместо 115 кг, 120 в нужный день, то подобный прогресс может продолжаться весьма долго из-за набранной инерции. Главное, не лезть поперед бабки в пекло.



## МИКРОПЕРЕОДИЗАЦИЯ

После того, как вы достигните изначального максимума вам желательно как можно дольше продвинуться вверх на той "волне инерции роста" которую вы оседлали за прошедшие месяцы. Для этого вы начинаете тренировать еще реже, а прибавки на штанге делаете еще меньше (чтоб не затормозить движение вверх).

Одним из способов продлить это "движение вверх" является использование микропериодизации. Что это такое?

**МИКРОПЕРИОДИЗАЦИЯ** - это ступенчатое чередование "легких" и "рабочих" тренировок для достижения лучшего прогресса в росте силы и мышечной массы.

Проще говоря, на этой неделе вы делаете обычную работу на тренировке с предельными весами. А на следующей неделе вы снижаете вес на всех снарядах В ДВА РАЗА (т.е. на 50%) и добавляете по паре дополнительных подходов в каждом упражнении. Таким образом сократительные структуры ваших мышц активно отдыхают и готовятся к росту. А энергетика вашего тела и нейромышечная связь не диградирует. Это способ и мышцы нарастить и энергетику не растерять во время длительного отдыха, нужного для роста мышц.

Т.к. мы занимаемся натурально, то мы будем использовать в своей программе оба варианта периодизации для достижения максимума:

- МАКРОПЕРИОДИЗАЦИЯ (от легчайших нагрузок к привычным за несколько месяцев)
- затем МИКРОПЕРИОДИЗАЦИЯ (когда выйдем к привычным нагрузкам).

Ну что ж..... Пожалуй хватит теории. Давайте перейдем к практической схеме тренировок.

