

📋 ПЛАН МАКСИМАЛЬНОГО НАБОРА МАССЫ ДЛЯ ЭКТОМОРФА

👤 Профиль

- Рост: **180 см**
- Вес: **74 кг**
- Тип телосложения: **Эктоморф**
- Активность: **Высокая**
- Метаболизм: **Быстрый**
- Цель: **Максимальный набор мышечной массы**
- Добавки: **Креатин**

🔥 Калорийность и БЖУ

- Поддержание: ~3200 ккал
- Цель: **3900-4000 ккал**
- Белки: ~320 г
- Жиры: ~135 г
- Углеводы: ~430 г

🍽️ Пример дневного рациона (~4000 ккал)

Приём пищи	Продукты	Ккал	БЖУ
Завтрак	120 г овсянки + 400 мл молока + банан + мёд + 30 г орехов + 5 г креатина	800	Б 35 / Ж 25 / У 100
Перекус	2 яйца + 2 ломтика хлеба + 40 г арахисовой пасты	600	Б 30 / Ж 30 / У 40
Обед	200 г риса + 250 г курицы + 20 г масла	800	Б 65 / Ж 25 / У 90
Перекус	200 г творога + 50 г изюма + мёд	400	Б 35 / Ж 5 / У 60
Ужин	200 г макарон + 250 г говядины + 20 г масла	800	Б 70 / Ж 30 / У 90
Перед сном	200 г творога + 1 ст.л. льняного масла	300	Б 40 / Ж 15 / У 10
После тренировки	60 г протеина + 60 г гейнера/мальтодекстрина	300	Б 45 / Ж 5 / У 45

🏋️ Программа тренировок

📅 3-дневный сплит

Понедельник – Грудь + Спина

- Жим штанги лёжа – 4×6–8
- Жим гантелей под углом – 3×8–10
- Тяга штанги в наклоне – 4×6–8
- Подтягивания – 3×макс
- Пуловер – 3×12

Среда – Ноги

- Приседания – 4×6–8
- Жим ногами – 3×10
- Выпады – 3×10
- Румынская тяга – 3×8–10
- Подъём на носки – 4×15–20

Пятница – Плечи + Руки

- Жим стоя – 4×6–8

- Разведения гантелей – 3×12
- Шраги – 3×12
- Сгибания штанги – 4×8
- Французский жим – 4×8
- Молотки – 3×10

📊 Таблица прогрессии нагрузок

Упражнение	Неделя 1	Неделя 2	Неделя 3	Неделя 4	Неделя 5
Жим лёжа	80×8	82.5×8	85×8	87.5×8	90×8
Присед	90×8	92.5×8	95×8	97.5×8	100×8
Жим стоя	50×8	52.5×8	55×8	57.5×8	60×8

📋 Чек-лист на каждый день

- Сон **7–9 часов**
- Вода **3–4 литра**
- Креатин **5 г ежедневно**
- Строгий учёт еды
- Взвешивание каждое утро
- Прогрессия весов

🔑 Добавки (опционально)

- Креатин моногидрат – 5 г в день
- Мультивитамины
- Омега-3 / рыбий жир