

LubomirIvanov.com
Добрата форма е във Вашите ръце

**ИНДИВИДУАЛНА
ТРЕНИРОВЪЧНА
ПРОГРАМА**



Радослав Тодоров

Поздрав от автора



Здравей, **Радославе**,

Преди всичко благодаря, че се довери на знанието и опита ми, за да ти помогна да постигнеш целите си. Настоящата програма е създадена специално за теб, на базата на поставените цели и индивидуалните ти данни. Заедно с нея ти получаваш подкрепата ми под формата на допълнителна обратна връзка по и-мейл, където да задаваш своите въпроси.

Желая ти успех и не забравяй, че „Добрата форма е във твоите ръце“!

С уважение:

Твой треньор, приятел и консултант

Любомир Иванов

Основни цели на програмата:

1. Максимално възможно редуциране на подкожните мазнини
2. Запазване/ увеличаване на мускулната маса

➤ Тренирай всеки ден при следното разпределение на тренировките:

Ден 1 (вечер) – Тренировка I (Гърди/ гръб)

Ден 2 (вечер) – Тренировка II (Трицепс/ бицепс) + Кардио тренировка I

Ден 3 (преди закуска) – Тренировка за корем I + Кардио тренировка II

Ден 4 (вечер) - Тренировка III (Бедрa/ седалище/ прасец)

Ден 5 (вечер) - Тренировка IV (Рамена/ трапец) + Кардио тренировка I

Ден 6 (преди закуска) - Тренировка за корем II + Кардио тренировка II

Ден 7 - Започни отначало

- Следвай програмата, но не се притеснявай да направиш леки промени според това как се чувстваш. Слушай гласът на твоето тяло. Ако си в кондиция и имаш сили - натовари се малко повече, като добавиш серия или интензивна техника. Ако не си в кондиция - не се притеснявай да намалиш малко натоварването.
- Ако по време на тренировка/ упражнение почувстваш дискомфорт или болка, моля прекрати заниманието/ упражнението и се консултирай с мен! Здравето е преди всичко.

Индивидуална тренировъчна програма

Методически указания



Започвай всяка тренировка с комплекса за загрявка. Упражненията в програмата са илюстрирани и с описание на техниката на изпълнение, която включва:

- **И.п.:** Началното изходно положение за започване на упражнението.
- **Изп.:** Техниката на изпълнение на упражнението.
- **Заб.:** Важни забележки по отношение на техниката
- **Инт.:** Фактор за добавяне на допълнителна интензивност към упражнението (не е задължително да го срещнеш).
- **">" и "<":** Ако дадено упражнение с теглото на тялото е или стане твърде лесно/ трудно ти давам идея как да го направиш по-трудно (>) или по-лесно (<).
- **Видео:** Директен линк към специално подбран от мен видеоклип, който най-добре показва правилната техника на изпълнение.

Обърни особено внимание на подчертаните, тъй като разкриват някои съществени детайли.

Ако въпреки това не си сигурен в спецификата на дадено упражнения и къде точно да усещаш натоварване, консултирай се с мен. Следват другите графи от програмата:

- **Седмица.** Указва за коя тренировъчна седмица от началото на програмата се отнасят останалите графи. След като тренираш и по последната - вземи си няколко (до 7) дни пълна почивка, след което може да смениш програмата.

Преди да започнеш с програмата от седмица 1, направи 1-2 „нулеви“ (встъпителни) седмици, за да се запознаеш с упражненията и техниката им на изпълнение с по-малки тежестта и по-малко повторения/ усилие за упражненията с тегло на тялото (не се включват в 12 седмичния съпорт).

- **Серии и повторения.** Указва колко серии, съответно с колко повторения трябва изпълниш от упражнението. Тежестта, с която трябва да изпълняваш дадена серия се определя от броя на повторенията, оцветени в различен цвят:
- ✓ повторения в **зелено** (загряваща серия) - означава че трябва да използваш 50-60% от тежестта, с която изпълняваш работната серия. Например, ако при работната серия използваш 60 кг, то сложи 30-35 кг за загряващата серия.
 - ✓ повторенията в **оранжево** (вработваща серия) - трябва да използваш 70-75% от тежестта, с която изпълняваш работната серия.
 - ✓ повторенията в **червено** (работна серия) - сериите се изпълняват до технически отказ при посочените повторения (невъзможност за изпълняване на повече повторения с правилна техника; нарушаването на техниката или темпото е равно на отказ). Ако се случи да не може да изпълниш предписаните повторения, но трябва да изпълняваш още серии - намали малко тежестта. Ако още първата серия не е до отказ, може да увеличиш тежестта за следващата серия. В случай че упражнението включва и теглото на тялото - следвай и допълнителните указания за увеличаване или намаляване на трудността.

Индивидуална тренировъчна програма

- **Темпо (много важно да го спазваш!).** Скоростта, с която трябва да изпълняваш всяка фаза на отделното повторение в секунди. Първата цифра означава фазата на преодоляването на тежестта (позитивна/ концентрична фаза на повторението, при която мускулите се съкращават); втората – времето за задържане на тежестта и мускулите в изометрична контракция след позитивната фаза (когато няма задържане е "нула"); третата цифра определя времето за отпускането на тежестта (негативна/ ексцентрична фаза на повторението, при която мускулите се отпускат срещу съпротивлението); четвъртата цифра е времето след негативната фаза (когато няма е "нула" и веднага се преминава към следващо повторение). Например 1-1-2-0 означава да повдигнеш тежестта за 1 секунда, да задържиш също за една секунда, да отпуснеш за две секунди и веднага да започнеш следващо повторение.
- **Почивка.** Приблизителното време за почивка между изпълнението на работните серии в секунди. Между сериите преди работните може да почиваш и по-малко. Между упражненията почивай около 2 минути.

Записвай тежестите, с които тренираш и ги увеличавай винаги когато можеш, но не за сметка на техниката на изпълнение.

Винаги изпълнявай упражненията с правилна техника и контролирано. Усети, че мускулът работи, а не повдигай просто тежестта! Т.е. не я мести от точка А до точка В, а осъществи връзката съзнание-мускули и го прави с мускулите, които трябва да го направят!

Тренировъчни техники

Разтоварващи серии. Разтоварваща серия означава да изпълниш определения за серията брой повторения, след което да намалиш тежестта с около 20-30% и да направиш веднага още колкото можеш повторения до отказ с по-леката тежест. В програмата разтоварващите серии са означени, като след повторенията за дадена серия има знак **+**. Ако знакът е повторен 2 или 3 пъти (**++** или **+++**) означава да повториш техниката 2 или 3 пъти (2 или 3 разтоварвания едно след друго). Прилага се само за последната серия от упражнение.








Пауза-почивка. Означава да изпълниш определения брой повторения, след което да направиш кратка 10-15 секунда почивка и да направиш още колкото можеш повторения до отказ със същата тежест. В програмата техниката пауза-почивка е означена, като след повторенията за дадена серия има знак **^**. Ако знакът е повторен 2 или 3 пъти (**^^** или **^^^**) означава да повториш техниката 2 пъти или 3 пъти (3 или 4 отказа в рамките на една серия). Прилага се само за последната серия от упражнение.

Суперсерия. Суперсерията представлява редуване на серии от две различни упражнения, една след друга без почивка (колкото да преминеш към следващото упражнение). Навсякъде, където след името на дадено упражнение срещнеш **в суперсерия с:**, това означава, че след една серия от първото упражнение се изпълнява една серия от следващото без почивка (позволени са 10-15 сек. почивка, ако има нужда). След това се почива указаното време и се изпълнява следваща суперсерия от двете упражнения. Ако има допълнително указание **в суперсерия през седмици ... с:**, това означава да изпълняваш двете упражнения в суперсерия само през указаните седмици, а през останалото време самостоятелно.



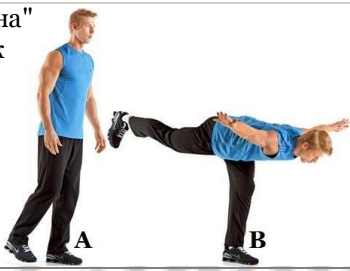




Стречинг комплекс

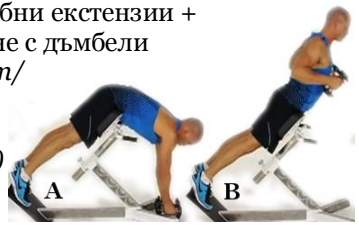


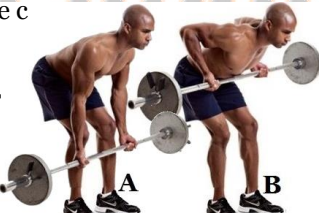
- Препоръчвам ти да изпълняваш приложения в края на програмата комплекс след всяка тренировка или вечер преди лягане.
- Упражненията се изпълняват в посочената последователност, с минимални почивки между тях и между отделните серии.
- Разтягай бавно и плавно, до границата на поносимата болка. Отпускай също бавно. Избягвай балистичния стречинг и пружинирането в крайна позиция.
- Ако забележиш разлика в усещането за разтягане на един и същ мускул за лява и дясна половина на тялото, може да увеличиш малко времето за разтягане (или да добавиш серия) за по-натегнатия.
- Важна е пълната съзнателна релаксация на мускулите по време на стречинга. Забавеното и дълбоко дишане спомага за това.

Комплекс за замявка				
Упражнение	Седмица	Сери и повт/време	Почивка (сек.)	Техника на изпълнение
1. Кръгове с главата 	1-12	8-10	-	<p><u>И.п.</u>: стоещ. <u>Изн.</u>: започни бавно да извършваш кръгови движения с главата първо в едната посока, а след това и в другата. Повт. са за всяка посока. <u>Заб.</u>: без резки движения; описвай пълен кръг; дишай бавно и дълбоко. <u>Видео</u>: http://www.youtube.com/watch?v=ouQyR7ZWizk</p>
2. Кръгове с раменете 	1-12	8-10	-	<p><u>И.п.</u>: стоещ. <u>Изн.</u>: започни с умерено темпо да извършваш кръгови движения с раменете първо в едната посока, а след това и в другата. Повторенията са за всяка посока. <u>Заб.</u>: описвай пълен кръг; дишай бавно и дълбоко. <u>Видео</u>: http://www.youtube.com/watch?v=nownxxrvR34</p>
3. Кръгове с ръцете 	1-12	8-10	-	<p><u>И.п.</u>: стоещ, ръцете са протегнати встрани. <u>Изн.</u>: започни с умерено темпо да извършваш кръгови движения от раменете, първо напред, след това назад. <u>Увеличавай големината на кръговете всяко повторение</u>. Повторенията са за всяка посока. <u>Заб.</u>: дишай бавно и дълбоко по време на изпълнението. <u>Видео</u>: http://www.youtube.com/watch?v=HjWGkGPW19k</p>
4. Торакална ротация от наклон 	1-12	5-6	-	<p><u>И.п.</u>: приклекни леко и се наведи с прав гръб с ръце надолу. <u>Изн.</u>: протегни едната ръка встрани и нагоре, като завъртиш и тялото. Задръж за момент, върни в и.п. и изпълни противоравно. <u>Заб.</u>: повторенията са за всяка страна. <u>Видео</u>: http://www.youtube.com/watch?v=4Ji5ZuINMBw</p>
5. Плъзгане на ръцете по опора 	1-12	10-12	-	<p><u>И.п.</u>: подпри главата, гърба и седалището плътно към стена/ врата. Постави ръцете също на стената с длани напред и свити лакти; <u>събери лопатките</u> (А). <u>Изн.</u>: плъзни ръцете нагоре по опората без да губиш контакт на опорните точки (глава, седалище, гръб, лакти и китки). Повдигни до горе (В) или докъдето можеш без да губиш опората. Върни в и.п. отново с плъзгане. <u>Видео</u>: http://www.youtube.com/watch?v=N73AnUp3m2w</p>
6. Суинг с крака напред и назад 	1-12	10-12	-	<p><u>И.п.</u>: стоещ, може да се хванеш някъде за опора. <u>Изн.</u>: започни да "люлееш" крака максимално назад и напред, без да се "огъваш" в кръста. Изпълни повторенията с единия крак и без почивка с другия. <u>Заб.</u>: дръж кръста прав и корема стегнат през цялото време. <u>Видео</u>: http://www.youtube.com/watch?v=PrOXYpWOow</p>
7. Суинг с крака странично 	1-12	10-12	-	<p><u>И.п.</u>: стоещ, може да се хванеш някъде за опора. <u>Изн.</u>: започни да "люлееш" крака максимално на едната и другата страна, без да се "огъваш" в кръста. Изпълни повторенията с единия крак и без почивка с другия. <u>Заб.</u>: дръж кръста прав и корема стегнат през цялото време. <u>Видео</u>: http://www.youtube.com/watch?v=GD5tYHeGciQ</p>

Индивидуална тренировъчна програма

Комплекс за замявка				
Упражнение	Седмица	Сери и повт/време	Почивка (сек.)	Техника на изпълнение
<p>8. Клякане, протягане, изправяне</p> 	1-12	5-6	-	<p><u>И.п.</u>: стоеж. <u>Изн.</u>: наведи се прави и хвани пръстите (ако не е възможно - хвани глезените и/или свий коленете). Клекни максимално дълбоко, ръцете са от вътр. страна. Задръж за момент и протегни едната ръка нагоре и встрани, като завъртиш тялото, след това и другата ръка. Хвани отново краката и се изправи без да пускаш (това е едно повт.). <u>Видео:</u> http://www.youtube.com/watch?v=ix03DUZqYvY</p>
<p>9. Статичен страничен напад с приклякане</p> 	1-12	8-10	-	<p><u>И.п.</u>: стоеж с разкрач 2 пъти рамената. <u>Изн.</u>: избутай таза назад и приклякайки пренеси тежестта на едния крак, задръж за момент и пренеси върху другия крак (редуват се). <u>Заб.</u>: дръж тялото право и корема стегнат през цялото време. <u>Видео:</u> http://www.youtube.com/watch?v=QQko85oUNoM</p>
<p>10. "Везна" от стоеж</p> 	1-12	4-5	-	<p><u>И.п.</u>: стоеж на един крак леко свит в коляното (А). <u>Изн.</u>: наведи се бавно с прав гръб, без да стъгваш коляното до стречинг в задната част на бедрото, свободния крак отива назад, а ръцете встрани и нагоре; продължи докато тялото стане успоредно на пода (В). Изправи се плавно до и.п. и изпълни с другия крак (редуват се). <u>Заб.</u>: дръж кръста прав и корема стегнат през цялото време. <u>Видео:</u> http://www.youtube.com/watch?v=shfZ8gTT8BY</p>
<p>11. "Червей"</p> 	1-12	2-3	-	<p><u>И.п.</u>: стоеж. <u>Изн.</u>: наведи се с прави крака и подпери дланите на пода пред теб. Започни да "ходиш" с ръцете напред докато стигнеш до положение за лицева опора. Върни се обратно и се изправи (това е едно повторение). <u>Заб.</u>: дръж корема стегнат през цялото време. <u>Видео:</u> http://www.youtube.com/watch?v=oGilm7Nef9c</p>
<p>12. Ретракция на лопатките от вис</p> 	1-12	8-10	-	<p><u>И.п.</u>: хвани лоста в надхват извън ширината на раменете, стъгни краката в коленете и се отпусни до пълен вис (А). <u>Изн.</u>: без да стъгваш ръцете "издърпай" рамената надолу и по този начин повдигни тялото (В). Задръж 1-2 секунди и бавно отпусни. <u>Видео:</u> http://www.youtube.com/watch?v=R_X-BOxtioQ</p>


Тренировка I

Упражнение (мускулна група/ групи)	Сед- мица	Сери и повт./ време	Темпо	Почи- вка	Техника на изпълнение
0. Гръбни екстензии + гребане с дъмбели (кръст/ гръб/ задно бедро) 	1-12	2x10-12 (загряване с леки тежести)	1-1-2-0	60	И.п.: тялото е наведено (прав ъгъл м/у бедрата и тялото) с прав гръб, ръцете държат дъмбели (А). Изп.: изправи се с прав гръб догоре, едновременно издърпай дъмбелите с ръце до тялото (В). Горے задръж за момент и отпусни контролирано. Заб.: гръбът трябва да е прав през цялото време! Видео: http://www.youtube.com/watch?v=ZXoU6bvaVbg
1. Пул-даун с подхват (гръб) 	1-4 5-8 9-12	1x10 1x8 2x8-10 1x10 1x8 2x8-10 1x10 1x8 2x8-10	1-0-2-0 1-0-2-0 1-0-2-0	60 - -	И.п.: хвани лоста в подхват на или малко извън ширината на раменете. Седни и отпусни ръцете до пълен стречинг от гръба, без да разгъваш напълно лактите (А). Изп.: издърпай до долната част на гърдите, събери лопатките и стегни гръба (В). Отпусни до пълен стречинг от гръба, без лактите да се разгъват докрай. Заб.: дръж тялото право и не се накланяй назад; не стъпвай китките. Видео: http://www.youtube.com/watch?v=kANuo4NRa2M
в суперсерия през седмици 5-12 с: 2. Преса с дъмбели от 30° наклон (гърди) 	1-4 5-8 9-12	1x10 1x8 2x8-10 1x10 1x8 2x8-10 1x10 1x8 2x8-10	1-1-2-0 1-1-2-0 1-1-2-0	60 90 60	И.п.: тилен лег на 30° наклонена пейка, дъмбелите се държат над горната част на гърдите (А). Изп.: избутай право нагоре, без да "заклучваш" лактите и стегни гърдите (В). Върни под контрол в и.п. Заб.: лактите през цялото движение са под дъмбелите. "Събирай" лактите един към друг, за да стегнеш по-добре гърдите. Видео: http://www.youtube.com/watch?v=nhvFoWAtxKQ
3. Гребане с щанга от наклон в подхват (гръб) 	1-4 5-8 9-12	1x10 3x10 1x10 3x10 1x10 3x10	1-0-2-0 1-0-2-0 1-0-2-0	60 - -	И.п.: хвани лоста в подхват (дланите нагоре) на малко извън раменете и се наведи до 70°, като леко приклеknеш и "избутай" таза назад (А). Изп.: издърпай лоста към корема, събери лопатките и стегни гръба (В). Отпусни под контрол. Заб.: дръж кръста прав, главата неутрална, корема стегнат. Видео: http://www.youtube.com/watch?v=7GGntmXAnso
в суперсерия през седмици 5-12 с: 4. Преса с дъмбели от лег (гърди) 	1-4 5-8 9-12	1x10 2x8-10 1x10 3x8-10 1x10 3x8-10+	1-1-2-0 1-1-2-0 1-1-2-0	60 90 90	И.п.: тилен лег, дъмбелите се държат с над средната част над гърдите (А). Изп.: избутай право нагоре, без да "заклучваш" лактите и стегни гърдите (В). Върни под контрол в и.п. Заб.: лактите през цялото движение са под дъмбелите. "Събирай" лактите един към друг, за да стегнеш по-добре гърдите. Видео: http://www.youtube.com/watch?v=FLPFxTfrllg

Тренировка I

Тренировка I					
Упражнение (мускулна група/ групи)	Сед- мица	Сери и повт./ време	Темпо	Почи- вка	Техника на изпълнение
5. Пул-даун с прави ръце (гърб) 	1-4	3x10-12	1-1-2-0	60	<u>И.п.</u> : хвани лоста педя извън раменете и се дръпни 1-2 крачки от скрепеца. Тялото е леко наведено, лактите малко свити (А). <u>Изп.</u> : натисни от рамената надолу и към тялото и приближи лоста максимално до бедрата (без да движиш от лактите), събери лопатките и стегни гърба (В). Отпусни под контрол до пълен стречинг. <u>Заб.</u> : дръж кръста прав, корема стегнат, гърдите постоянно изпъчени; не разгъвай от лактите. <u>Видео</u> : http://www.youtube.com/watch?v=kVok-ETdMo8
	5-8	3x10-12	1-1-2-0	-	
	9-12	3x10-12	1-1-2-0	-	
<u>в суперсерия през седмици 5-12 с:</u>					
6. Кофички на успоредка (гърди/ трицепс/ предно рамо) 	1-4	3x8-12	1-0-3-0	60	<u>И.п.</u> : лактите са встрани, а тялото – леко наведено напред (А). <u>Изп.</u> : отпусни докато мишниците станат успоредни на пода (В) и избутай без да "заключваш" лактите. <u>Заб.</u> : дръж гърдния кош максимално изпъчен. <u>Заб.</u> : ако е лесно (над 12 повт.) – използвай доп. тежести. Ако е трудно (под 6 повт.) – ползвай ластик или прави на машина с помощ. <u>Видео</u> : http://www.youtube.com/watch?v=tyh8fVdE5AY http://www.youtube.com/watch?v=QwCqirMB15k
	5-8	3x8-12	1-0-3-0	90	
	9-12	3x8-12	1-0-3-0	60	
7. Гребане от седеж с успореден хват (гърб) 	1-4	3x10-12	1-0-2-0	60	<u>И.п.</u> : седеж, прав гърб, леко свити колена. Хвани ръкохватката и разтегни гърба (А). <u>Изп.</u> : издърпай към корема, лактите се движат до тялото, събери лопатките и стегни гърба (В). Отпусни до хубав стречинг от гърба, без да се изгърбваш! <u>Заб.</u> : кръста е прав и корема стегнат; не "лягай" назад. <u>Видео</u> : http://www.youtube.com/watch?v=KmvZI-abK5U
	5-8	3x10-12	1-0-2-0	-	
	9-12	3x10-12+	1-0-2-0	-	
<u>в суперсерия през седмици 5-12 с:</u>					
8. Лицеви опори върху дъмбели (гърди/ трицепс/ корем) 	1-4	2x8-12	1-1-3-0	60	<u>И.п.</u> : ръцете са в опора върху дъмбелите, тялото е право (А). <u>Изп.</u> : отпусни надолу, докато ръцете станат успоредни на пода (В) и се изправи без да "заключваш" лактите. <u>Заб.</u> : дръж гърба прав и корема стегнат; не допускай "пропадане" на таза и корема. <u>Заб.</u> : по-бавно/ краката по-високо. <u>Заб.</u> : по-късо движение/ от колянна опора. <u>Видео</u> : http://www.youtube.com/watch?v=Sq9_j4oJlow
	5-8	3x8-12	1-1-3-0	90	
	9-12	3x8-12	1-1-3-0	60	

Тренировка II

Упражнение (мускулна група/ групи)	Сед- мица	Сери и повт./ време	Темпо	Почи- вка	Техника на изпълнение
1. Разгъване на скрипец с въже (трицепс) 	1-4 5-8 9-12	1x12 3x10-12 1x10 3x10-12 1x10 3x10-12+	1-1-2-0 1-1-2-0 1-1-2-0	60 - -	<u>И.п.</u> : фиксирай лактите до тялото, отдалечи се на крачка от скрипеца (А). <u>Изп.</u> : разгъни ръцете в лактите максимално, <u>стегни трицепсите</u> (В) и отпусни. <u>Заб.</u> : дръж лактите неподвижни до тялото през цялото време. <u>Видео:</u> http://www.youtube.com/watch?v=sOM3XlaIaY
<u>в суперсерия през седмици 5-12 с:</u> 2. Сгъване с прав лост от стоеж с лек чийтинг и бавна негативна част (бицепс) 	1-4 5-8 9-12	1x10 3x8-10 1x10 3x8-10 1x10 3x8-10	1-0-3-0 1-0-3-0 1-0-3-0	90 90 90	<u>И.п.</u> : хвани лоста на/ малко извън раменете, лактите са до тялото (А). <u>Изп.</u> : леко засили движението с таза в долна позиция (колкото да преодолееш "мъртва точка") и експлозивно сгъни ръцете в лактите до горе, без да ги повдигаш (В). Бавно под контрол отпусни до и.п. <u>Заб.</u> : не засилвай прекалено, използвай чийтинга разумно! <u>Видео:</u> http://www.youtube.com/watch?v=-xeWjigAsWo
3. Трицепс екстензия с EZ лост от полулег зад глава (трицепс) 	1-4 5-8 9-12	1x10 3x8-10 1x10 3x8-10 1x10 3x8-10	1-0-3-0 1-0-3-0 1-0-3-0	60 - -	<u>И.п.</u> : 30-45° наклонена пейка. Хвани тясно EZ лост и задръж ръцете под лек ъгъл спрямо пода (А). <u>Изп.</u> : отпусни лоста контролирано зад главата, сгъвайки само в лактите (В) и върни до и.п., без да "заключваш" лактите. <u>Заб.</u> : не движи лактите по време на изпълнението и запазвай ъгъла с пода. <u>Видео:</u> http://www.youtube.com/watch?v=3u47umU6_Zg
<u>в суперсерия през седмици 5-12 с:</u> 4. Едновременно сгъване с дъмбели от полулег без супинация (бицепс) 	1-4 5-8 9-12	1x10 2x8-10 1x10 3x8-10 1x10 3x8-10+	1-0-2-0 1-0-2-0 1-0-2-0	60 90 60	<u>И.п.</u> : тилен лег върху 30-45° наклонена пейка, лактите са леко свити, дланите "гледат" към напред. (А). <u>Изп.</u> : сгъни максимално двете ръце в лактите и стегни бицепсите (В). Отпусни контролирано до и.п. <u>Заб.</u> : натискай повече с малкия пръст, така че накрая да е по-високо от останалите; дръж мишниците неподвижни. <u>Видео:</u> http://www.youtube.com/watch?v=hffH187AF5o
5. „Кофички” на пейка с тежест (трицепс) 	1-4 5-8 9-12	3x8-12 3x8-12 3x8-12 ^ или +	1-1-2-0 1-1-2-0 1-1-2-0	60 - -	<u>И.п.</u> : постави ръцете на ръба пейка на ширината на раменете, а ходилата на пода или друга пейка (според нуждата от трудност); постави дискове на бедрата (А). <u>Изп.</u> : отпусни надолу до разтягане в трицепсите (В) и се избутай нагоре като накрая стегнеш трицепсите. <u>Заб.</u> : през цялото време лактите сочат назад. <u>Видео:</u> http://www.youtube.com/watch?v=wEKSIzhI8z4
<u>в суперсерия през седмици 5-12 с:</u> 6. Скотово сгъване с EZ лост с тесен хват (бицепс) 	1-4 5-8 9-12	3x8-10 3x8-10 3x8-10	1-0-3-0 1-0-3-0 1-0-3-0	60 90 60	<u>И.п.</u> : постави мишниците в/у подложката, хвани лоста с тесен хват, лактите са леко свити, тялото - наведено напред (А). <u>Изп.</u> : сгъни под контрол до горе и стегни бицепса (В), под контрол отпусни до и.п. <u>Заб.</u> : "натискай" повече откъм малките пръсти. Не "лягай" с тялото назад. <u>Видео:</u> http://www.youtube.com/watch?v=u6hgJP8spoo

Тренировка III

Упражнение (мускулна група/ групи)	Сед-мица	Сери и повт./ време	Темпо	Почи-вка	Техника на изпълнение
1. Румънска тяга с лост или дъмбели (з. бедро/кръст/седалище/гърб) 	1-4 5-8 9-12	1x10 1x8 2x8-10 1x10 1x8 2x8-10 1x10 1x8 2x8-10	1-1-3-0 1-1-3-0 1-1-3-0	60 - -	<u>И.п.</u> : хвани лоста на ширината на раменете, краката са малко по-тясно с леко свити колена, пръстите сочат напред. (А). <u>Изп.</u> : "избутай" таза назад и се наведи се с прав гръб и фиксирани колената, до силен стречинг в задната част на бедрата (В). Плавно се изправи "бутайки" с таза напред и стегни седалището и задните бедра. <u>Заб.</u> : не сгъвай кръста и коленете. <u>Видео</u> : http://www.youtube.com/watch?v=NOV-To8VXks
<u>в суперсерия през седмици 5-12 с:</u> 2. Бедрено разгъване на машина от седеж (предно бедро) 	1-4 5-8 9-12	1x12 1x10 2x10-12 1x12 1x10 2x10-12 1x12 1x10 2x10-12	1-1-2-0 1-1-2-0 1-1-2-0	60 90 60	<u>И.п.</u> : валячето е пред глезена, кръста - плътно опрян в облегалката (А). <u>Изп.</u> : контролирано разгъни краката мах. в коленете и стегни квадрицепса (В). Отпусни под контрол, но не докрай. <u>Заб.</u> : тазът да не се отдели от седалката по време на изпълнението. <u>Видео</u> : http://www.youtube.com/watch?v=Mkf7GeoU_EI
3. Български клек с дъмбели (бедро/седалище) 	1-4 5-8 9-12	1x10 2x10-12 1x10 2x10-12 1x10 2x10-12	1-1-2-0 1-1-2-0 1-1-2-0	120 90 75	<u>И.п.</u> : подпери ходилото на задния крак на пейка, от която си на голяма крачка разстояние (А). <u>Изп.</u> : клекни докато бедрото стане успоредно на пода (В) и се изправи до и.п. без да "заклучваш" коляното. <u>Изпълни</u> серия с единия крак и след 15-20 сек. с другия. <u>Заб.</u> : ако е труден баланса, вземи само един дъмбел, а с другата ръка се дръж някъде за опора. <u>Видео</u> : http://www.youtube.com/watch?v=ZVWZvSuXOTA
4. Бедрено сгъване на машина от лег (задно бедро) 	1-4 5-8 9-12	1x12 3x10-12 1x12 3x10-12 1x12 3x12-15	1-0-2-0 1-0-2-0 1-0-2-0	60 - -	<u>И.п.</u> : валячето се поставя зад глезена, коленете са извън лежанката. <u>Изп.</u> : сгъни краката макс. в коленете и стегни задните бедра. Отпусни без коленете да се разгъват докрай. <u>Заб.</u> : "натискай" таза към лежанката по време на изпълнение и не го отделяй. <u>Видео</u> : http://www.youtube.com/watch?v=HZvmMScRte8
<u>в суперсерия през седмици 5-12 с:</u> 5. Лег-преса с широк разкряк (бедро) 	1-4 5-8 9-12	1x12 2x10-12 1x12 3x10-12 1x12 3x12-15	2-0-2-0 2-0-2-0 2-0-2-0	60 90 90	<u>И.п.</u> : гърбът и тазът са плътно в облегалката, ходилата са в горната част на платформата извън ширината на раменете, пръстите сочат навън. <u>Изп.</u> : спусни под контрол до долу, без тазът и кръста да се повдигат и избутай нагоре без да "заклучваш" колената. <u>Видео</u> : http://www.youtube.com/watch?v=shoOvu2ld4Y
6. Step up с повдигане на коляно (бедро/седалище) 	1-4 5-8 9-12	- 2x10-12 2x10-12	- 1-0-2-0 1-0-2-0	- 90 60	<u>И.п.</u> : пред пейка/ блокче с височина 40-50 см, стъпи на нея с единия крак (А). <u>Изп.</u> : натисни на пета и се качи на пейката, накрая повдигни другия крак и стегни седалището на опорния (В). Свали крака на пода и повтори. Изпълни серия с единия крак и без почивка и с другия. <u>Заб.</u> : може да държиш дъмбели/ пудовки, височината също определя трудността. <u>Видео</u> : http://www.youtube.com/watch?v=K8wHA17PDI

Тренировка III

Упражнение (мускулна група/ групи)	Сед- мица	Сери и повт./ време	Темпо	Почи- вка	Техника на изпълнение
7. Калф машина от седеж (прасци) 	1-4 5-8 9-12	1x12 2x10-12 1x12 3x10-12 1x12 3x10-12	1-1-2-0 1-1-2-0 1-1-2-0	45 - -	<u>И.п.:</u> коленете са на 90°, подложката се поставя над колената. <u>Изп.:</u> отпусни под контрол до макс. стречинг (А), разгъни макс. глезените и стегни прасците (В). <u>Заб.:</u> прави контролирани повторения и търси разтягане и стягане при всяко повт., а долу не пружинирай. <u>сменяй позицията на ходилата всяка серия - пръсти навътре/ напред/ навън. Видео:</u> http://www.youtube.com/watch?v=vwJQaanZO6U
8. Избутване на лег-преса за прасец (прасец) 	1-4 5-8 9-12	1x12 2x10-12 1x12 3x10-12 1x12 3x10-12+	1-1-2-0 1-1-2-0 1-1-2-0	45 60 45	<u>И.п.:</u> постави стъпала в долния край на с опора на предната 1/3 от ходилото (А). <u>Изп.:</u> избутай с пръстите и разгъни глезените макс. и стегни прасците (В), отпусни под контрол до пълно разтягане. <u>Заб.:</u> използвай пълен обем движение, без да пружинираш. <u>сменяй позицията на ходилата всяка серия - пръсти навътре/ напред/ навън. Видео:</u> http://www.youtube.com/watch?v=SiNYvYl6qIk

LubomirIvanov.com
Добрата форма е във Вашите ръце

Тренировка IV

Упражнение (мускулна група/ групи)	Сед- мица	Сери и повт./ време	Темпо	Почи- вка	Техника на изпълнение
<p>1. Раменна преса с дъмбели от седеж (рамена)</p>  <p>в суперсерия през седмици 5-12 с:</p>	1-4 5-8 9-12	1x10 1x8 2x8-10 1x10 1x8 2x8-10 1x10 1x8 2x8-10+	1-0-2-0 1-0-2-0 1-0-2-0	90 - -	<p>И.н.: седеж, гърбът е плътно подпрян в облегалката (тя е на 90°), тялото е право, корема - стегнат, дъмбелите се държат встрани и над раменете (А). Изп.: избутай дъмбелите право нагоре, без да ги събираш и без лактите да се разгъват докрай (В) и контролирано върни в и.п. Заб.: лактите се движат под дъмбелите по време на изпълнението. Видео: http://www.youtube.com/watch?v=xu7D2WOGcog</p>
<p>2. Cable face pull + външна ротация (задно рамо/ външни ротатори)</p> 	1-4 5-8 9-12	1x12 3x10-12 1x12 3x10-12 1x12 3x10-12	1-1-2-0 1-1-2-0 1-1-2-0	45 90 90	<p>И.н.: хвани въжето, дръпни се две крачки назад, ръцете са изпънати (А). Изп.: издърпай въжето към лицето като едновременно завъртиш ръцете от раменете навън, стегни задното рамо (В). Отпусни контролирано. Заб.: не "лягай" назад, наблегни на техниката, а не на тежестта. Видео: http://www.youtube.com/watch?v=3_pdwoGnb1A</p>
<p>3. Странично разтваряне с дъмбели (средно рамо)</p>  <p>в суперсерия през седмици 5-12 с:</p>	1-4 5-8 9-12	1x12 3x10-12 1x12 3x8-10 1x12 3x10-12	1-0-2-0 1-0-2-0 1-0-2-0	45 - -	<p>И.н.: стоеж, наведи тялото леко напред с прав кръст, дъмбелите се държат до бедрата, лактите са леко свити (А). Изп.: разтвори ръцете встрани до 90° спрямо тялото (В), задръж за момент и отпусни контролирано. Заб.: лактите водят движението и накрая са на едно ниво с китките. Видео: http://www.youtube.com/watch?v=SHmyHISVDRc</p>
<p>4. Гребане с дъмбели от седеж за задно рамо (задно рамо/ трапец)</p> 	1-4 5-8 9-12	1x12 2x10-12 1x12 3x8-10 1x12 3x10-12	1-0-2-0 1-0-2-0 1-0-2-0	45 60 60	<p>И.н.: седни на края на пейката, наведи тялото почти успоредно на пода, ръцете са отпуснати надолу (с леко свити лакти), дланите са една срещу друга (А). Изп.: повдигни дъмбелите, бутайки с лактите нагоре и стегни задното рамо (В) и отпусни контролирано. Заб.: не засилвай движението. Лактите трябва да са до тялото през цялото време. Видео: http://www.youtube.com/watch?v=1VWYdF2zhe8</p>
<p>5. Високо гребане с широк хват с лек чийтинг (рамена/ трапец)</p>  <p>в суперсерия през седмици 5-12 с:</p>	1-4 5-8 9-12	1x12 3x10-12 1x12 3x8-10 1x12 3x8-10	1-0-2-0 1-0-2-0 1-0-2-0	60 - -	<p>И.н.: хвани лоста малко извън на ширината на раменете, лактите са леко свити, тялото е право (А). Изп.: наведи се леко с прав гръб и издърпай експлозивно лоста максимално нагоре и накрая към тялото (В). Отпусни контролирано до и.п. Заб.: движи лоста близко до тялото, лактите водят движението не засилвай прекалено, използвай чийтинга разумно! Видео: http://www.youtube.com/watch?v=3hMJ0jTsmkU</p>
<p>6. Повдигане на рамената с дъмбели (трапец)</p> 	1-4 5-8 9-12	1x12 3x10-12 1x12 3x8-10 1x12 3x8-10+	1-1-2-0 1-1-2-0 1-1-2-0	60 90 90	<p>И.н.: хвани дъмбелите встрани от тялото, лактите са леко свити (А). Изп.: повдигни раменете максимално нагоре, стегни трапеца (В) и отпусни контролирано до пълен стречинг. Заб.: не използвай инерция и помощ от тялото; не върти рамената, а повдигай право нагоре; кръста е прав, корема – максимално стегнат през цялото време; Видео: http://www.youtube.com/watch?v=xDt6qbKgLkY</p>

Индивидуална тренировъчна програма


Тренировка за корем I

Упражнение (мускулна група/ групи)	Сед- мица	Сери и повт./ време	Темпо	Почи- вка	Техника на изпълнение
1. Повдигане на краката от вис (корем) 	1-4 5-8 9-12	3xдо отказ 3xдо отказ 3xдо отказ	1-0-2-0 1-0-2-0 1-0-2-0	45 - -	<u>И.п.</u> : издърпай рамената надолу (събери лопатките) и <u>стегни</u> гърба, лактите са леко свити; може да ползваш фитили или смесен хват (А). <u>Изн.</u> : повдигни бедрата нагоре, като накрая <u>повдигнеш и таза</u> (В). Отпусни под контрол, но не докрай за постоянно напрежение в мускула. <u>Заб.</u> : ако е трудно (под 8 повт.) - повдигай свити колене; ако е лесно (над 15) може да използваш дъмбел, който да държиш м/у ходилата. <u>Видео:</u> http://www.youtube.com/watch?v=SFxFITptIYI
в суперсерия през седмици 5-12 с: 2. Коремни преси на скрипец от стоеж (корем) 	1-4 5-8 9-12	3x10-12 3x10-12 3x10-12+	1-1-2-0 1-1-2-0 1-1-2-0	30 60 60	<u>И.п.</u> : застани с гръб към скрипеца и фиксирай въже или ръкохватка зад врата (А). <u>Изн.</u> : сгъни се максимално надолу в гръбначния стълб и <u>стегни коремната мускулатура</u> (В). Отпусни под контрол, но не напълно. <u>Заб.</u> : коленете са леко свити през цялото време. <u>Видео:</u> http://www.youtube.com/watch?v=nwQsAuMp664


Тренировка за корем II

Упражнение (мускулна група/ групи)	Сед- мица	Сери и повт./ време	Темпо	Почи- вка	Техника на изпълнение
1. Обратна коремна преса от лег/ полулег (корем) 	1-4 5-8 9-12	3x10-15 3x10-15 3x10-15	1-0-2-0 1-0-2-0 1-0-2-0	45 - -	<u>И.п.</u> : лег/ полулег (според нуждата от трудност), хвани се над главата (А). <u>Изн.</u> : повдигни бедрата към тялото, накрая <u>повдигнеш и таза</u> (В) и контролирано върни в и.п. <u>З.</u> : по-голям наклон/ по-бавно пускане/ по-високо повдигане на таза/ тежест м/у ходилата. <u>С.</u> : по-малък наклон/ по-късо движение. <u>Видео:</u> http://www.youtube.com/watch?v=2_MDi1Rij4
в суперсерия през седмици 5-12 с: 2. Коремни преси на римско столче (корем) 	1-4 5-8 9-12	3x10-15 3x10-15 3x10-15^	1-1-2-0 1-1-2-0 1-1-2-0	30 60 60	<u>И.п.</u> : нагласи нужния наклон; ръцете са до/ зад главата. <u>Изн.</u> : сгъни тялото в гръбначния стълб (а не в тазобедрените стави!) и стегни корема. Отпусни контролирано, но не лягай напълно. <u>Заб.</u> : не се изправяй с прав гръб, а сгъвай тялото в гръбнака. Може да използваш допълнителни тежести (диск или дъмбел пред гърди). <u>Видео:</u> http://www.youtube.com/watch?v=vUod79x4SKU

Кардио тренировка I (след указаните тренировки)

Упражнение	Описание	Седмица	Време	Интервал (минута)	Интензивност
<p>Бързо ходене на пътека под наклон</p> 	<p>Интензивността на всеки интервал се определя от усещането за скорост и наклона.</p> <p>Опитвай да ходиш при по-голям наклон (може и максимален) и по-ниска скорост вместо обратното.</p> <p><u>Ходи с големи крачки, като се опитваш да избутваш лентата назад с петата.</u></p> <p><u>Т.е. вложи допълнително усилие, а не посрещай просто лентата с крак.</u></p> <p>Не се дръж.</p>	1-4	20	00:00-03:00	умерено бързо ходене
				03:00-19:00	редуват се: 30 сек. много бързо ходене (трудно завършване на 30-те секунди) и 90 сек. умерено бързо ходене (да се възстанови дишането до умерено учестено)
				19:00-20:00	бавно ходене (разпускане)
		5-8	20	00:00-03:00	умерено бързо ходене
				03:00-19:00	редуват се: 1 мин. много бързо ходене (трудно завършване на минутата) и 2 мин. умерено бързо ходене (да се възстанови дишането до умерено учестено)
				19:00-20:00	бавно ходене (разпускане)
		9-12	20	00:00-03:00	умерено бързо ходене
				03:00-19:00	редуват се: 1 мин. много бързо ходене (трудно завършване на минутата) и 1 мин. умерено бързо ходене (да се възстанови дишането до умерено учестено)
				19:00-20:00	бавно ходене (разпускане)

Кардио тренировка II (след тренировка за корем)

Упражнение	Описание	Седмица	Време	Интервал (минута)	Интензивност
<p>Бързо ходене на пътека под наклон</p> 	<p>Интензивността на всеки интервал се определя от усещането за скорост и наклона.</p> <p>Опитвай да ходиш при по-голям наклон (може и максимален) и по-ниска скорост вместо обратното.</p> <p><u>Ходи с големи крачки, като се опитваш да избутваш лентата назад с петата.</u></p> <p><u>Т.е. вложи допълнително усилие, а не посрещай просто лентата с крак.</u></p> <p>Не се дръж.</p>	1-4	45	00:00-10:00	умерено бързо ходене
				10:00-40:00	редуват се: 1 мин. много бързо ходене (трудно завършване на минутата) и 4 мин. умерено бързо ходене (да се възстанови дишането до умерено учестено)
				40:00-45:00	бавно ходене (разпускане)
		5-8	45	00:00-10:00	умерено бързо ходене
				10:00-40:00	редуват се: 1 мин. много бързо ходене (трудно завършване на минутата) и 3 мин. умерено бързо ходене (да се възстанови дишането до умерено учестено)
				40:00-45:00	бавно ходене (разпускане)
		9-12	45	00:00-10:00	умерено бързо ходене
				10:00-40:00	редуват се: 1 мин. много бързо ходене (трудно завършване на минутата) и 2 мин. умерено бързо ходене (да се възстанови дишането до умерено учестено)
				40:00-45:00	бавно ходене (разпускане)

Стречинг комплекс				
Упражнение	Седмица	Сери и повт/време	Почивка (сек.)	Техника на изпълнение
1. Стречинг за гръдна мускулатура от стоеж 	1-12	10-15 сек.	-	И.п.: подпери предмишницата за стабилна опора. Изп.: отпусни леко тялото напред и го завърти в противоположна посока до силен стречинг в гръдната мускулатура. Задръжтв тази позиция, след което бавно отпусни. Повтори с другата ръка. http://www.youtube.com/watch?v=a_KGiV4ooVg
2. Стречинг за задно бедро върху опора 	1-12	10-15 сек.	-	И.п.: постави петата на единия крак върху ниска опора (пейка/ блокче/ стол); крака е изпънат в коляното, ходилото е контрашпиц.. Изп.: с прав кръст се наведи леко напред от таза (не от кръста) до умерено разтягане в задната част на бедрото (без да свиваш коляното). Задръжж указаното време и отпусни бавно и внимателно. Повтори с другия крак. Видео: http://www.youtube.com/watch?v=xS1IVeoxgiQ
3. Стречинг за хип флексори от дълбок напад и страничен наклон 	1-12	10-15 сек.	-	И.п.: направи голяма крачка и клекни, докато коляното на задния докосне пода. Изп.: повдигни едноименната на долния крак ръка нагоре и се наведи в страни. Задръжж указаното време. Изпълни и противоравно. Видео: http://www.youtube.com/watch?v=H-1AXuywSdU
4. Стречинг при дълбок клек (Маласана - йога) 	1-12	20-30 сек.	-	И.п.: клекни максимално дълбоко с широк разкряч и колене в страни. Подпери и избугай с лакти коленете в страни, като ръцете са с длани една срещу друга. Изп.: задръжж указаното време, като през цялото време си в максимална дълбочина на клека и буташ коленете в страни. Видео: http://www.youtube.com/watch?v=jL9GBnYjo_c
5. Стречинг за m. piriformis от седеж 	1-12	10-15 сек.	-	И.п.: седни и кръстосай единия крак в/у другия, свит в коляното. Изп.: наведи се леко и натисни свития крак в коляното надолу до стречинг в областта на седалището и задръжж указаното време. Повтори с другия крак. Видео: http://www.youtube.com/watch?v=o6WFtAP6slg
6. Йога позиция „Дете“ 	1-12	20-30 сек.	-	И.п.: застани в колянна опора, след което стъгни коленете и протегни ръцете напред. Изп.: натисни пода с ръце и разтегни гърба. Задръжж указаното време и бавно отпусни. Видео: http://www.youtube.com/watch?v=INFJoEzHiHk

Стречинг комплекс				
Упражнение	Седмица	Сери и повт/време	Почивка (сек.)	Техника на изпълнение
<p>7. Стречинг за задната част на от бедрата и аддукторите от седеж</p> 	1-12	10-15 сек.	-	<p><u>И.п.</u>: седеж с максимално възможно разделчени крака, разгънати в коленете. <u>Изн.</u>: протегни ръцете максимално към едното ходило (хвани го ако можеш) и се наведи до умерено болезнен стречинг в задната част на бедрата. Задръж указаното време и отпусни бавно. Повтори към другия крак. <u>Видео:</u> http://www.youtube.com/watch?v=oGUICkoHwpE</p>
<p>8. Стречинг за предно бедро от страничен лег</p> 	1-12	10-15 сек.	-	<p><u>И.п.</u>: страничен лег, тялото е право, <u>долния крак е свит напред</u>. Хвани горния крак с едноименната ръка за ходилото. <u>Изн.</u>: приближи мах. петата към седалището и задръж указаното време. Повтори с другия крак. <u>Заб.</u>: дръж тялото право и бедрото успоредно на другото, през цялото време. <u>Видео:</u> http://www.youtube.com/watch?v=pYWoyqCp9jA</p>
<p>9. Туист разтягане на кръста от тилен лег</p> 	1-12	10-15 сек.	-	<p><u>И.п.</u>: легни по гръб и прекръстосай единия крак върху другия (свит в коляното на 90°), отведи противоположната ръка встрани. <u>Изн.</u>: отпусни напълно тялото и натисни с ръка крака надолу. Задръж указаното време и изпълни противоравно. <u>Видео:</u> http://www.youtube.com/watch?v=kd8nxvs2Rog</p>
<p>10. Стречинг за задно бедро със свито коляно от лег</p> 	1-12	10-15 сек.	-	<p><u>И.п.</u>: легни по гръб и свий максимално единия крак към тялото. <u>Изн.</u>: обхвани крака над коляното с ръце и го придържай макс. към гръдния кош. Задръж указаното време и отпусни бавно и внимателно. Повтори с другия крак. <u>Видео:</u> http://www.youtube.com/watch?v=tBf-BSVjQB0</p>