



ПРОБНАЯ ПРОГРАММА ПО НАБОРУ МАССЫ



от SOUL HACKING CLUB

“Если ты хочешь того, чего никогда не имел, тебе придется сделать то,
что никогда не делал”

ПРЕДИСЛОВИЕ

Привет, спортсмен! Вижу твои амбиции стать лучше уже реализуются, так как ты попал сюда. Это похвально, но не забывай, что победа достигается только когда совершаются действия, а не мечтания.

Похудение проходит через силовой тренинг и кардио нагрузки. Так что если ты только начинаешь или у тебя имеется ССЗ (сердечно-сосудистые заболевания), то лучше **сбавить нагрузку**. Когда поход в зал станет для тебя привычным делом - эти проблемы начнут исчезать, а сила появляться.

Тренировок в неделю будет **три** - ни больше, ни меньше. Каждая из них будет начинаться с разминки и заканчиваться заминкой. С собой обязательно 1-2 литра дистиллированной (чистой) воды.

Эта программа - твой пропуск в новую жизнь. Используй ее, или так и останешься тем, кого сам в глубине души презираешь. **Выбор за тобой.**



ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ НАБОРА МАССЫ

Восстановление.

Восстановление — это процесс возвращения организма в нормальное состояние после физической нагрузки. Но мы собрались сбрасывать. Сразу проясним его основу:

1. Качество сна

Качество сна — главный фактор восстановления. Во время глубокого сна 7-9 часов **НОЧЬЮ**:

- Вырабатывается гормон роста, который запускает ремонт и рост мышц.
- Восстанавливается нервная система, что критично для силы и концентрации.
- Происходит очистка мозга от токсинов, улучшая координацию и реакцию.

Итог:

Плохой сон = неполное восстановление, застой.

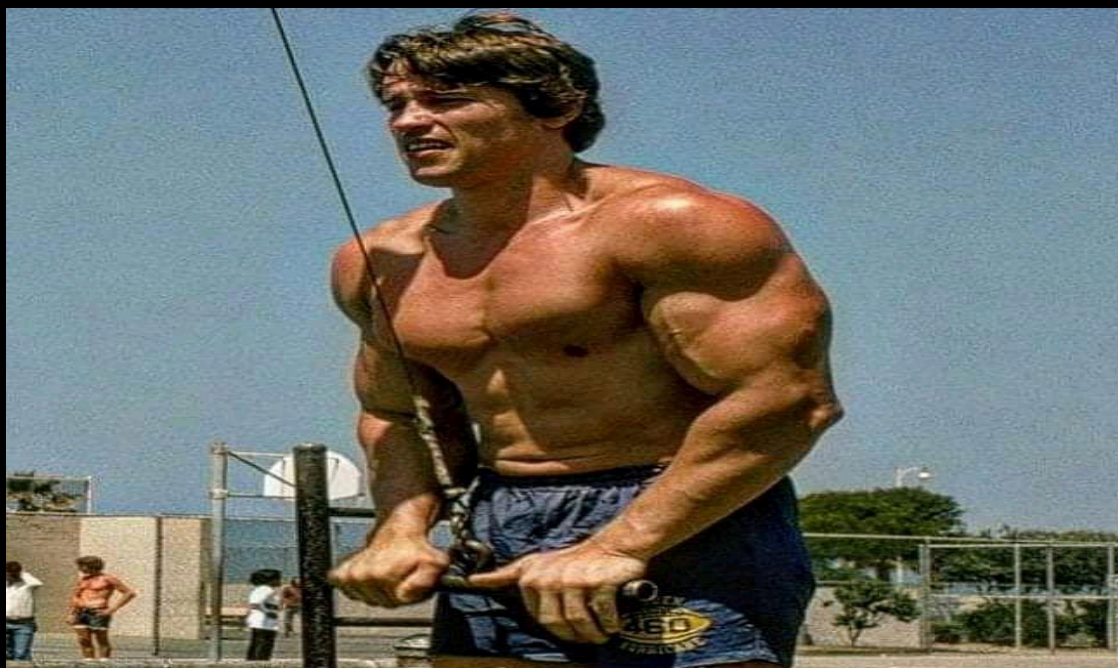
2. Активное восстановление

Активное восстановление — лёгкая работа в дни отдыха (например, прогулка, плавание, йога).

Она:

- Улучшает кровоток, что ускоряет выведение продуктов распада из мышц.
- Снимает скованность и уменьшает крепатуру (боль в мышцах).
- Поддерживает мобильность без стресса для организма.

Итог: Полный покой незаменимо нужен, но лёгкая активность часто восстанавливает эффективнее.



Перейдем к самому главному - питанию.

Здесь у нас должен стопроцентно создаваться **профицит калорий** и соответствующий **добор БЖУ** (белки-жиры-углеводы). При профиците вы просто напросто потребляете калорий, то есть энергии для организма, больше суточной нормы. Лишняя энергия соответственно не может просто так истратиться и создает накопления в мышцах, в теле.

БЖУ. Норма при наборе.

БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ
2 - 2,2 грамма	1 - 1,5 грамма	4 - 6 грамм

Поясняем. Эти граммы - то количество макронутриентов, которое необходимо организму на 1кг массы тела.

То есть, если ты весишь условные 70 кг, умножаешь эти коэффициенты на свой вес, на всю массу тела.

Качество потребляемой пищи должно быть... качественным. Да, ты можешь наесться чем-нибудь **сладким** до и после тренировки только в целях получения **быстрой** энергии, но использовать такой набор на постоянку крайне **непродуктивная вещь**.

Объясню почему: все простые углеводы, насыщенные жиры и трансжиры, говоря одним словом - пустые. Опять же, если их потреблять в избытке. Возьмите ориентир на **растительные и качественные источники белка, сложные углеводы и ненасыщенные жиры**.

ПРИМЕЧАНИЕ: пейте достаточное количество воды, то есть 30-45 мл воды на кг/массы тела.

Калории.

Сначала надо узнать суточную норму потребления. Формула интересная, но точная:

$$88.36 + (13.4 \times \text{массу тела кг}) + (4.8 \times \text{рост в см}) - (5.7 \times \text{возраст}) = \text{суточный минимум.}$$

Далее умножаем полученное число на коэффициент активности
(можно округлять):

Образ жизни	Сидячий	Умеренная активность	Средняя активность	Очень активный	Повышенная активность
Коэффициент	1,2	1,375 (легкие физические нагрузки менее 3-х раз в неделю)	1,55 (Умеренные физические нагрузки 3+ раз в неделю)	1,75 (тренировк и более 5 раз в неделю)	1,9 (интенсивные физические нагрузки 2 или более раз в день)

Чтобы узнать какой же все таки нужен профицит, **прибавляем** к
результату еще **15-20%**.

ПРИМЕЧАНИЕ:

“4-9-4” - энергетическая ценность одного грамма каждого нутриента,
т.е. сколько калорий содержит каждый из них:

1 грамм белка = 4 ккал

1 грамм жиров = 9 ккал

1 грамм углеводов = 4 ккал

ПРИМЕР РАСЧЕТА.

Возьмем условно 18-летнего парня, ростом 180 см и весом 70 кг с средне-активным образом жизни, ходит в зал.

1.КАЛОРИИ

$$A. 88.36 + (13.4 \times 70 \text{ кг}) + (4.8 \times 180 \text{ см}) - (5.7 \times 18) = 1\,787.76$$

суточный минимум калорий.

$$B. 1\,787.76 \times 1.55 = 2\,771.028 ; \text{округляем до } 2\,772$$

$$C. 2\,772 + (2\,772 \times 0.15) = 2\,772 + 415.8 = 3\,187.8 ; \text{округляем.}$$

3 188 калорий - суточная норма при наборе.

2. БЕЛКИ

Возьмем оптимальное, максимальное количество белка 2,2

$$70 \times 2,2 = \mathbf{154 \text{ грамм}}$$

$$154 \times 4 = \mathbf{616 \text{ ккал}}$$
 (получим от белка)

154 грамма - норма белка

3. ЖИРЫ

Возьмем максимальное значение 1,5 грамм (которое невозможно соблюдать)

$$70 \times 1,5 = \mathbf{105 \text{ грамм}}$$

$$105 \times 9 = \mathbf{945 \text{ ккал}}$$
 (получим от жира)

4. УГЛЕВОДЫ

Есть два способа расчета, но дабы вам не заморачиваться возьмем максимальное количество углеводов - 6.

$$70 \times 6 = \mathbf{420 \text{ грамм}}$$

$$420 \times 4 = \mathbf{1680 \text{ ккал}}$$

ИТОГ: калории от БЖУ даже превысили норму на 53 единицы .

Такое даже поощряется

Макронутриенты	Белки	Жиры	Углеводы
Грамм	154	105	420
Калории	616	945	1680

ВЛИЯНИЕ ТРЕНИРОВОК

1. Для мышц:

Создаваемые во время тренировки микрповреждения мышечных волокон — это сигнал к росту. Восстанавливая их, организм строит новые белковые структуры, делая мышцы больше и сильнее, одним словом «**гипертрофия**». Поэтому так важно питаться полноценно и качественно.

2. Для нервной системы:

Ты учишь мозг лучше управлять телом. Улучшается нейромышечная связь — твой "процессор" начинает рекрутировать больше мышечных волокон одновременно, что напрямую увеличивает силу.

3. Для метаболизма и гормонов:

- Ускоряется обмен веществ. Тело начинает сжигать больше калорий даже в состоянии покоя. Поэтому важен профицит. Происходит мощный выброс **тестостерона и гормона роста** — главных анаболических гормонов, отвечающих за рост и восстановление.

- Повышается чувствительность к инсулину, что помогает питательным веществам эффективнее поступать в мышцы, а не откладываться в жир.
-

4. Для психики:

Лучший антистресс. Снижают уровень кортизола и стимулируют выработку эндорфинов, улучшая настроение, сон и общее самочувствие.



БОНУС

6 ключевых принципов работы на массу

Если запомнить лишь главное, то это оно.

1. **Принцип прогрессии нагрузки** — главный закон. Мышцы не будут расти, если им не давать постоянно увеличивающуюся нагрузку. Твоя цель на каждой неделе — стать чуть сильнее, чем на прошлой.

- Увеличивай рабочие веса
- Выполни на 1 подход/повторение больше, если чувствуешь, что останутся силы.

2. **Делай ставку на базовые упражнения.** 80% твоего результата дадут многосуставные движения. Они нагружают сразу несколько мышечных групп, что позволяет поднимать большие веса и вызывает мощный гормональный отклик.

3. Работай в «наборном» диапазоне повторений.

Чтобы запустить рост, нужно оптимальное сочетание веса и времени под нагрузкой. Диапазон: 6-12 повторений в одном рабочем подходе.

4. Следи за общим объёмом тренировок.

Объем (количество подходов) — ключевой фактор роста, но его избыток ведет к перетренированности.

- Крупные группы мышц (ноги, спина, грудь): 10-20 рабочих подходов.
 - Малые группы (плечи, руки): до 10 рабочих подходов.
-

5. Давай мышцам время на восстановление.

Мышцы растут не в зале, а во время отдыха.

Не тренируй одну и ту же группу мышц два дня подряд. Оптимально — отдых 48-72 часа.

ПРИМЕЧАНИЕ: время отдыха между подходами 2-3 минуты.

6. **Соблюдай технику.** Техника важнее веса. Определить её правильность получится по ощущениям. Если добавил вес и тебя покосило - мышцы еще не готовы.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Ты завершил(а) пробную программу по набору массы — это уже шаг к лучшей версии себя.

Главное — не останавливаться. Даже самые маленькие изменения каждый день дают большой результат со временем.

Полная программа ждёт тебя в нашем [Telegram-боте](#) — с питанием, восстановлением, планами и всем, что нужно для настоящего прогресса 🚀



t.me/@SoulHackClub