

Программа тренировок на 4 недели для женщин

Неделя 1

День 1 - Фулбоди (FB)

№	Упражнение	Подходы	Повторения	Вес*	Альтернатива	Примечание
1	Приседания	4	16-12		Жим ногами Присед goblet Приседания с гантелями	RIR 1-3; контроль коленей; полная амплитуда
2	Румынская тяга с гантелями	4	16-12		Румынская с гантелями Шарнир с резинкой Гудмонинг	RIR 1-3; нейтральная спина; отведение таза назад
3	Сгибание ног с резинкой	3	16		Сгибания лёжа Румынская с гантелями	Контроль эксцентрики; полная амплитуда; пауза в сокращении
4	Мост с резинкой	3	16		Ягодичный мост Мост с паузой Отведения лёжа	Пауза в верхней точке 1-2с; полное сокращение ягодиц
5	Тяга резинкой	3	16		Тяга TRX Тяга гантели в упоре	RIR 1–3; техника; контроль амплитуды

* Колонка 'Вес' предназначена для записи максимального рабочего веса за сессию

День 2 - Фулбоди (FB)

№	Упражнение	Подходы	Повторения	Вес*	Альтернатива	Примечание
1	Отжимания	4	макс		Отжимания с колен Отжимания от стола Отжимания узкие	RIR 1–3; техника; контроль амплитуды
2	Тяга TRX	4	16-12		Тяга резинкой Тяга гантели Обратные отжимания	RIR 1–3; техника; контроль амплитуды
3	Зашагивания	3	16/нога		Выпады Сплит-присед Присед с гантелями	RIR 1-3; контроль коленей; полная амплитуда
4	Мост ягодичный	3	16		Мост с резинкой Мост на одной ноге Толчки бёдрами	Пауза в верхней точке 1-2с; полное сокращение ягодич
5	Dead Bug	3	12		Планка Паллоф Супермен	Нейтральная поясница; дыхание; анти-экстензия; время увеличивать постепенно

* Колонка 'Вес' предназначена для записи максимального рабочего веса за сессию

День 3 - Фулбоди (FB)

№	Упражнение	Подходы	Повторения	Вес*	Альтернатива	Примечание
1	Сплит-присед	4	16-12/нога		Жим ногами Присед goblet Приседания с гантелями	RIR 1-3; контроль коленей; полная амплитуда
2	Мост с паузой	4	16-12		Мост с резинкой Мост на одной ноге Толчки бёдрами	Пауза в верхней точке 1-2с; полное сокращение ягодич
3	Тяга резинкой сверху	3	16		Тяга TRX Подтягивания Тяга гантели	RIR 1–3; техника; контроль амплитуды
4	Разведения с резинкой	3	16		TRX-T Подъёмы в стороны	Локти высоко; без рывков; контроль веса; пауза в верхней точке
5	Планка	3			Dead Bug Паллоф Stir-the-pot	Нейтральная поясница; дыхание; анти-экстензия; время увеличивать постепенно

* Колонка 'Вес' предназначена для записи максимального рабочего веса за сессию

Неделя 2

День 1 - Фулбоди (FB)

№	Упражнение	Подход ы	Повторен ия	Вес*	Альтернатива	Примечание
1	Приседания	4	16-12		Жим ногами Присед goblet Приседания с гантелями	RIR 1-3; контроль коленей; полная амплитуда
2	Румынская тяга с гантелями	4	16-12		Румынская с гантелями Шарнир с резинкой Гудмонинг	RIR 1-3; нейтральная спина; отведение таза назад
3	Сгибание ног с резинкой	3	16		Сгибания лёжа Румынская с гантелями	Контроль эксцентрики; полная амплитуда; пауза в сокращении
4	Мост с резинкой	3	16		Ягодичный мост Мост с паузой Отведения лёжа	Пауза в верхней точке 1-2с; полное сокращение ягодиц
5	Тяга резинкой	3	16		Тяга TRX Тяга гантели в упоре	RIR 1–3; техника; контроль амплитуды

* Колонка 'Вес' предназначена для записи максимального рабочего веса за сессию

День 2 - Фулбоди (FB)

№	Упражнение	Подходы	Повторения	Вес*	Альтернатива	Примечание
1	Отжимания	4	макс		Отжимания с колен Отжимания от стола Отжимания узкие	RIR 1–3; техника; контроль амплитуды
2	Тяга TRX	4	16-12		Тяга резинкой Тяга гантели Обратные отжимания	RIR 1–3; техника; контроль амплитуды
3	Зашагивания	3	16/нога		Выпады Сплит-присед Присед с гантелями	RIR 1-3; контроль коленей; полная амплитуда
4	Мост ягодичный	3	16		Мост с резинкой Мост на одной ноге Толчки бёдрами	Пауза в верхней точке 1-2с; полное сокращение ягодич
5	Dead Bug	3	12		Планка Паллоф Супермен	Нейтральная поясница; дыхание; анти-экстензия; время увеличивать постепенно

* Колонка 'Вес' предназначена для записи максимального рабочего веса за сессию

День 3 - Фулбоди (FB)

№	Упражнение	Подходы	Повторения	Вес*	Альтернатива	Примечание
1	Сплит-присед	4	16-12/нога		Жим ногами Присед goblet Приседания с гантелями	RIR 1-3; контроль коленей; полная амплитуда
2	Мост с паузой	4	16-12		Мост с резинкой Мост на одной ноге Толчки бёдрами	Пауза в верхней точке 1-2с; полное сокращение ягодич
3	Тяга резинкой сверху	3	16		Тяга TRX Подтягивания Тяга гантели	RIR 1–3; техника; контроль амплитуды
4	Разведения с резинкой	3	16		TRX-T Подъёмы в стороны	Локти высоко; без рывков; контроль веса; пауза в верхней точке
5	Планка	3			Dead Bug Паллоф Stir-the-pot	Нейтральная поясница; дыхание; анти-экстензия; время увеличивать постепенно

* Колонка 'Вес' предназначена для записи максимального рабочего веса за сессию

Неделя 3

День 1 - Фулбоди (FB)

№	Упражнение	Подход ы	Повторен ия	Вес*	Альтернатива	Примечание
1	Приседания	4	16-12		Жим ногами Присед goblet Приседания с гантелями	RIR 1-3; контроль коленей; полная амплитуда
2	Румынская тяга с гантелями	4	16-12		Румынская с гантелями Шарнир с резинкой Гудмонинг	RIR 1-3; нейтральная спина; отведение таза назад
3	Сгибание ног с резинкой	3	16		Сгибания лёжа Румынская с гантелями	Контроль эксцентрики; полная амплитуда; пауза в сокращении
4	Мост с резинкой	3	16		Ягодичный мост Мост с паузой Отведения лёжа	Пауза в верхней точке 1-2с; полное сокращение ягодич
5	Тяга резинкой	3	16		Тяга TRX Тяга гантели в упоре	RIR 1–3; техника; контроль амплитуды

* Колонка 'Вес' предназначена для записи максимального рабочего веса за сессию

День 2 - Фулбоди (FB)

№	Упражнение	Подходы	Повторения	Вес*	Альтернатива	Примечание
1	Отжимания	4	макс		Отжимания с колен Отжимания от стола Отжимания узкие	RIR 1–3; техника; контроль амплитуды
2	Тяга TRX	4	16-12		Тяга резинкой Тяга гантели Обратные отжимания	RIR 1–3; техника; контроль амплитуды
3	Зашагивания	3	16/нога		Выпады Сплит-присед Присед с гантелями	RIR 1-3; контроль коленей; полная амплитуда
4	Мост ягодичный	3	16		Мост с резинкой Мост на одной ноге Толчки бёдрами	Пауза в верхней точке 1-2с; полное сокращение ягодич
5	Dead Bug	3	12		Планка Паллоф Супермен	Нейтральная поясница; дыхание; анти-экстензия; время увеличивать постепенно

* Колонка 'Вес' предназначена для записи максимального рабочего веса за сессию

День 3 - Фулбоди (FB)

№	Упражнение	Подходы	Повторения	Вес*	Альтернатива	Примечание
1	Сплит-присед	4	16-12/нога		Жим ногами Присед goblet Приседания с гантелями	RIR 1-3; контроль коленей; полная амплитуда
2	Мост с паузой	4	16-12		Мост с резинкой Мост на одной ноге Толчки бёдрами	Пауза в верхней точке 1-2с; полное сокращение ягодич
3	Тяга резинкой сверху	3	16		Тяга TRX Подтягивания Тяга гантели	RIR 1–3; техника; контроль амплитуды
4	Разведения с резинкой	3	16		TRX-T Подъёмы в стороны	Локти высоко; без рывков; контроль веса; пауза в верхней точке
5	Планка	3			Dead Bug Паллоф Stir-the-pot	Нейтральная поясница; дыхание; анти-экстензия; время увеличивать постепенно

* Колонка 'Вес' предназначена для записи максимального рабочего веса за сессию

Неделя 4

День 1 - Фулбоди (FB)

№	Упражнение	Подход ы	Повторен ия	Вес*	Альтернатива	Примечание
1	Приседания	4	12 (-20% объёма)		Жим ногами Присед goblet Приседания с гантелями	RIR 1-3; контроль коленей; полная амплитуда
2	Румынская тяга с гантелями	4			Румынская с гантелями Шарнир с резинкой Гудмонинг	RIR 1-3; нейтральная спина; отведение таза назад
3	Сгибание ног с резинкой	3	12 (-20% объёма)		Сгибания лёжа Румынская с гантелями	Контроль эксцентрики; полная амплитуда; пауза в сокращении
4	Мост с резинкой	3			Ягодичный мост Мост с паузой Отведения лёжа	Пауза в верхней точке 1-2с; полное сокращение ягодич
5	Тяга резинкой	3			Тяга TRX Тяга гантели в упоре	RIR 1–3; техника; контроль амплитуды

* Колонка 'Вес' предназначена для записи максимального рабочего веса за сессию

День 2 - Фулбоди (FB)

№	Упражнение	Подходы	Повторения	Вес*	Альтернатива	Примечание
1	Отжимания	4	макс		Отжимания с колен Отжимания от стола Отжимания узкие	RIR 1–3; техника; контроль амплитуды
2	Тяга TRX	4			Тяга резинкой Тяга гантели Обратные отжимания	RIR 1–3; техника; контроль амплитуды
3	Зашагивания	3	12 (-20% объёма)/нога		Выпады Сплит-присед Присед с гантелями	RIR 1-3; контроль коленей; полная амплитуда
4	Мост ягодичный	3			Мост с резинкой Мост на одной ноге Толчки бёдрами	Пауза в верхней точке 1-2с; полное сокращение ягодич
5	Dead Bug	3	12		Планка Паллоф Супермен	Нейтральная поясница; дыхание; анти-экстензия; время увеличивать постепенно

* Колонка 'Вес' предназначена для записи максимального рабочего веса за сессию

День 3 - Фулбоди (FB)

№	Упражнение	Подходы	Повторения	Вес*	Альтернатива	Примечание
1	Сплит-присед	4	12 (-20% объёма)/нога		Жим ногами Присед goblet Приседания с гантелями	RIR 1-3; контроль коленей; полная амплитуда
2	Мост с паузой	4			Мост с резинкой Мост на одной ноге Толчки бёдрами	Пауза в верхней точке 1-2с; полное сокращение ягодич
3	Тяга резинкой сверху	3	12 (-20% объёма)		Тяга TRX Подтягивания Тяга гантели	RIR 1–3; техника; контроль амплитуды
4	Разведения с резинкой	3			TRX-T Подъёмы в стороны	Локти высоко; без рывков; контроль веса; пауза в верхней точке
5	Планка	3			Dead Bug Паллоф Stir-the-pot	Нейтральная поясница; дыхание; анти-экстензия; время увеличивать постепенно

* Колонка 'Вес' предназначена для записи максимального рабочего веса за сессию

ИНСТРУКЦИЯ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ ПРОГРАММЫ ТРЕНИРОВОК

1. ОРГАНИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

- Следуйте программе строго по порядку недель и дней
- Записывайте максимальный рабочий вес в колонку "Вес*" после каждой тренировки
- Отдых между подходами: 60-90 секунд для новичков, 90-120 секунд для продвинутых
- Между тренировками должен быть минимум 1 день отдыха

2. ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ

- Приоритет - правильная техника, а не вес
- Если упражнение вызывает боль - используйте альтернативу
- Контролируйте каждое движение, избегайте рывков
- Полная амплитуда движения обязательна

3. ПРОГРЕССИЯ

- Увеличивайте вес только когда можете выполнить все подходы с правильной техникой
- Если указан диапазон повторений (например, 12-16), начинайте с меньшего числа
- Когда достигнете верхнего предела - увеличивайте вес на 2.5-5 кг

4. РАЗГРУЗОЧНЫЕ НЕДЕЛИ

- Каждая 4-я неделя - разгрузочная (объем снижен на 20%)
- Это необходимо для восстановления и предотвращения перетренированности
- Не пропускайте разгрузочные недели

5. ПИТАНИЕ И ВОССТАНОВЛЕНИЕ

- Пейте достаточно воды (30-40 мл на 1 кг веса)
- Спите не менее 7-8 часов
- Питайтесь сбалансированно, учитывая ваши цели

6. ВОПРОСЫ И ПОДДЕРЖКА

- При возникновении вопросов обращайтесь к тренеру
- Тренер: Данила Цыганков
- Телефон: +79099202195
- Telegram: @DandK_FitBody

Удачи в тренировках! ☐