

ПРИРАЧНИК

за

ТРЕНИНГ

Ефективни стратегии како до
подобра форма



АВТОР:

МАРТИН СПИРОВСКИ

СОДРЖИНА:

Вовед	2
Избор на вежби	3
Сложените движења што треба да бидат во вашиот микроциклус	3
Поделба на вежбите по типови:.....	4
Загревање	5
Што е потребно за мускулите да “растат” односно да се постигне хипертрофија?	6
Прогресивно оптоварување	6
Механичка тензија	7
Програмирање на тренинг	7
Параметри на програмата за тренинг	7
Пример тренинг сплитови за мажи и жени	15
Тренинг сплит за жени	15
Тренинг сплит за мажи	16
Често поставувани прашања	17

Вовед

Пред да влеземе во науката за програмирање на тренинг, треба да знаете дека НЕ постои универзален програм што одговара на сите, како и дека нема програми специјално „за затегнување“, „за губење на тежината“ или „за одредени болести“.

Тренинг програмот ќе биде најдобар само ако е прилагоден на вас до најмалите детали.

Ова значи дека вашиот план за тренинг треба да биде:

Прилагоден на сите ваши здравствени ограничувања - За посериозни состојби како **отпорност на инсулин, Хашимото-ов синдром, дискус хернија или висок крвен притисок**, најдобро е да побарате стручна помош.

Тоа не значи дека треба да ги игнорираме помалите, но подеднакво важните фактори, како што се **сколиоза, ограничувања на движењето или намалена подвижност на зглобовите**. Сите овие фактори влијаат на ефикасноста и безбедноста на вашиот тренинг и ако не ги земете предвид, може да доведе до стагнација, повреда или уште полошо, продлабочување на проблемот.

Во согласност со вашето сегашно ниво на тренираност - тренинг за почетници, средни и напредни вежбачи не може да биде ист бидејќи секое ниво бара специфичен пристап.

Како прво мора да си одредите некоја цел што сакате да ја постигнете во наредниот период.

- Целта на тренинзите со тегови не треба да биде трошење калории - за тоа служи кардиото.
- Целта не треба да биде „затегнување“ или слабеење – овие работи се регулирани со исхраната.

Ако тренирате без јасна цел, сметајте на фактот дека ниту правилно ќе го програмирате тренингот, ниту ќе го спроведете.

Целта е поставена на ниво на макроциклуси, кои вклучуваат 2-4 мезоциклуси со помали, конкретни цели. Секој мезоциклус содржи неколку микроциклуси кои обично траат по една недела. Целта на микроциклусот е да се постигнат цели на макроциклуси и мезоциклуси со што е можно помалку замор - со правилен избор на вежби, правилна техника и следните фактори.

Избор на вежби

Вежбите треба да ги избирате според вашата градба, пропорции на телото, асиметрии, недостатоци, мобилност, ниво на обука, како и целта што сакате да ја постигнете.

Фокусирајте се на добар сооднос на сложени и изолациони вежби. Фокусот на сложени вежби може да доведе до прекумерен замор, додека фокусот на изолација бара голем број вежби за покривање на сите мускули, што го продолжува тренингот временски. Исто така, ако на еден тренинг имате bench press, а на другиот shoulder press, треба да има барем еден ден пауза меѓу нив. Истото важи и за мртво кревање и чучњеви, како и секоја комбинација на сложени вежби кои ангажираат слични мускули.

Со цел да се избегнат асиметрии и нерамнотежа во силата кои можат да се претворат во хронични повреди со текот на времето, многу е важно тренингот да се програмира така што сите мускули добиваат соодветен стимулус.

Прво, ќе ги покриеме сложените движења што треба да бидат во вашиот микроциклус:

- Squat – преден, заден, hack, goblet, leg press
- Hinge - Deadlift, романски deadlift, good morning, hyperextension
- Lunges – исчекор напред, бугарски чучњеви, исчекор назад, step up
- Bridge – hip trust, glute bridge
- Horizontal push- bench press, dumbbell bench press, smith mchine bench press, склекови
- Horizontal pull - Веслање со шипка, тегови, кабли и на справа
- Vertical push -shoulder press со шипка, тегови, на справа или Смит машина
- Vertical pull -згибови, лат машина

*Дополнително, ќе ги покриеме и изолационите движења кои често се користат:

- Флексија во лакт – бицепс прегиб со шипка, тегови, кабел, машина
- Екстензија во лакт – cable triceps pushdown, skulcrusher, overhead triceps extension

- Флексија во колено – seated leg curl, Nordic curl
- Екстензија во колено – leg extension
- Хоризонтална аддукција во рамо - chest flys на сајли, справа или со бучици
- Хоризонтална абдуција во рамо – reverse flys со тегови, на кабел, машина
- Хоризонтална аддукција во колкот - Аддукција во колк на кабел, машина
- Хоризонтална абдукција во колкот - Абдукција на колк на кабел, на машина
- Core ќе работиме главно преку посложени вежби, а некои од неговите изоляции се:
 - Свиткување на трупот - crunches, leg raises
 - Ротација на трупот - russian twist
 - Антиекстензија на трупот- plank, ab wheel rollout

Како што можете да видите, за секој образец на движење можете да извршите неколку различни вежби. Со цел адекватно да го “погодите” мускулот во мезоциклот, важно е да ги покриете сите функции кои мускулот ги извршува со избирање на различни вежби.

Поделба на вежбите по типови:

- Повеќезглобни вежби - носат најголем стимулус, но ќе донесат и многу замор.
- Вежби со бучици – овозможуваат поголем опсег на движењето, но се помалку стабилни
- Вежби на справи или Smith machine – овозможуваат добра стабилност, но прават помалку невромускулни адаптации.
- Вежби на сајли – ни прават константен отпор.

*Вежбите ќе ги распоредиме според следните два фактори:

- Специјализирање на слабите точки - Овие вежби ги правите први на тренинг, кога сте најодморени. Почетниците не треба да размислуваат за ова, освен ако нема асиметрии.
- Комплексност на вежбата – Повеќезглобните вежби ги правиме пред изолационите вежби, бидејќи тие се позаморни.

Важно е да изберете вежби каде што можете правилно да ја изведувате техниката, бидејќи само така можете да го погодите мускулот на вистински начин. **Техниката не мора да биде совршена, но мора да биде доволно добра за да го стимулира целиот мускул.** Ако имате проблем со учењето на техниката, започнете со постабилни варијации на вежби на машините во помал опсег на повторувања, а ако ја усовршувате техниката, користете помал интензитет и побавно темпо. Доколку забележите дека не можете правилно да ја изведете техниката и чувствувате болка, веднаш прекинете ја вежбата.

Загревање

Времето околу тренингот треба ефикасно да се користи за да се подобрат перформансите и да се намали ризикот од повреди. Многумина го потценуваат загревањето, но многумина и претеруваат. Иако треба да биде индивидуално прилагодено, загревањето има **четири фази**:

1. Зголемување на работната температура - Повеќето луѓе ќе го направат тоа само со доаѓање во теретана. Околу 5 минути брзо одење го зголемува пулсот и работната температура во мускулите.
2. Активирање на мускулни групи кои ќе се вежбаат - Обично се прават преку лесни серии и вежби за изолација. Пред squat, можете да направите leg extension, а пред bench press, можете да правите склекови.
3. Подвижност на зглобовите - Пред да работите со тежини, важно е да се направат неколку повторувања со целосен опсег на движењето во зглобот, како што се развлекување на лента за рамениците пред bench. Ако се појави болка или ограничување, треба промена на движењето и работа на мобилноста.
4. Потенцијација на движењето - Ова е најважната фаза од загревањето. Преку 2-3 серии постепено ја зголемуваме килажата, приближувајќи се до работната килажа. На пример, ако работна серија 150kgx5, ќе се загрееме со 60kgx5, па 90kgx3, па 120kgx2 па преминуваме на работните серии. Овој пристап им овозможува на мускулите да бидат подготвени за поголеми тежини, без нагли оптоварувања.

Што е потребно за мускулте да “растат” односно да се постигне хипертрофија?

Многумина погрешно мислат дека мускулите растат за време на тренинг, па затоа се водени од идејата дека повеќе „секогаш е подобро“, тренираат подолго, поинтензивно и почесто, но на крајот не ги постигнуваат посакуваните резултати. Прекумерниот тренинг ќе предизвика премногу оштетување на мускулите и ќе го попречи нивното закрепнување и раст.

За време на тренингот, мускулите навистина изгледаат поголеми поради „пумпањето“. Пумпата е само резултат на зголемениот проток на крв што носи кислород и потребни хранливи материи во мускулот. Овој феномен е привремен и се намалува кратко време по тренингот. Вистинскиот раст на мускулите се јавува во следните 24-48 часа, кога телото ги користи хранливите материи што му ги давате за да изгради мускулни влакна - процес познат како **хипертрофија**.

Пумпата не е мерка за квалитетен тренинг и не треба да биде ваша цел. На пример, пумпа лесно можете да добиете со правење сто повторувања со многу лесно оптоварување, но тоа нема да направи значаен раст на мускулите.

Вистинскиот индикатор за успешен тренинг е **прогресивното оптоварување**. Прогресивното оптоварување ви дава повратна информација дека адаптации се случуваат како резултат на вашиот тренинг. Ако не забележите зголемување на силата, веројатно нема ни да видите значителен раст на мускулите. Затоа е важно да напредувате во зголемувањето на килажите со текот на времето. Секако, нема да биде лесно од тренинг до тренинг, особено откако ќе ја поминете фазата на невромускулни адаптации каде што напредокот е побрз и полесен.

Прогресивното оптоварување е:

- Додавање повторувања со исто оптоварување на иста близина до отказ.
- Зголемување на килажа со ист број повторувања на иста близина до отказ.

Прогресивното оптоварување е последица, а која е причината за мускулна хипертрофија?

Механичка тензија

„Времето под тензија“ често се спомнува како клучен фактор за раст на мускулите. Единственото време под тензија што е важно е времето под механичка тензија, кое зависи од:

- Висока перцепција на напор - Мозокот вели „Ова е тешко“, најголемата активација се јавува кај моторните единици.
- Неволно забавување на брзината на контракција - Поради замор, мускулите се контрахираат побавно и треба да произведат поголема сила, се активираат брзите мускулни влакна.

Високата перцепција и неволното забавување подразбираат тренинг блиску до отказ, бидејќи ова се јавува само при последните повторувања.

Сега кога си запознаен\а најважните работи околу тренингот и ја постави твојата цел, можеме да преминеме на најважната ставка во твојот напредок- ПРОГРАМИРАЊЕ НА ТРЕНИНГ.

Програмирање на тренинг

Параметри на програмата за тренинг

Трите најважни параметри при програмирање на секој тренинг се **интензитет, фреквенција и волумен**. Сите овие параметри мора да се земат во предвид заедно, и мора да знаеш дека треба да ги ускладиш во тренинг планот за да функционира индивидуално за тебе.

Интензитет

Постојат два вида интензитет:

-Апсолутниот интензитет се однесува на оптоварувањето со кое работиш, односно процентот на максималното оптоварување што можеш да го кренеш еднаш (познат како

%1RM). На пример, ако можеш да кренеш максимум 100кг. на bench press и да направиш серија со 80 кг, апсолутниот интензитет на серијата е 80% од твојот 1RM.

-Релативниот интензитет се мери со помош на скалите RPE и RIR. Скалата RPE означува перцепција на напор, додека скалата RIR го покажува бројот на повторувања што ги оставаш во резерва. Изборот на скала не е важен, но скалата RIR е попрактична. На пример, ако направиш 12 повторувања кога можеш да направиш 15, значи дека си направил/а сет со 3 повторувања во резерва, што значи дека твојот интензитет на RIR е 3. Секој сет треба да се направи со минимален RIR од 4, бидејќи повисокиот RIR нема да дозволи доволно стимулирачки повторувања.

Што е тоа ОТКАЗ?

Отказ се јавува кога не можете да направите повеќе повторувања со правилна техника. „Мускулен отказ“ е всушност погрешен назив, бидејќи отказот не се јавува на мускулно ниво, туку на мозочно ниво. Кога ќе ја достигнете границата на напор, мозокот го намалува сигналот за активирање на мускулите, што ве спречува да го кревате товарот.

Честопати е тешко за почетниците и средно напредните практичари да ја препознаат границата на напорот, бидејќи тие обично застануваат штом ќе почувствуваат печење во мускулот, иако можат да направат уште 4-5 повторувања. Поради тоа, важно е интензивно да тренирате, за да научите да препознавате кога сте блиску до отказ. Кај понапредните вежбачи, поважен е опоравокот, па затоа мора повнимателно да пристапат кон границата на напорот.

Фреквенција

Фреквенцијата е ставка што веројатно веќе сте си ја зацртале, во согласност со вашиот животен распоред, време за тренинг и претходно искуство. Се однесува на бројот на тренинзи, поточно, бројот на пати што тренирате одредена мускулна група во текот на неделата.

Првата работна серија во тренингот е најефикасна бидејќи тогаш сте најодморени, па затоа е корисно да имате повеќе први работни серии во текот на неделата. Затоа е идеално да ја тренирате секоја мускулна група повеќе од еднаш неделно, но важно е да го распределите волуменот во текот на овие денови, така што секоја тренинг сесија ќе биде ефикасна.

Премногу вежби и серии во еден тренинг може да доведат до поголемо оштетување на мускулот и да го продолжат неговото закрепнување, намалувајќи ги ефектите од високата

фреквенција. Затоа при поголем број на тренинзи клучно е да се намали волуменот на секој тренинг поединечно.

Волумен

Волуменот го претставува количеството на стрес на кој го изложувате вашето тело, или поедноставно - бројот на серии што ги правите.

Сепак, не сите серии се исти и не можеме да го гледаме волуменот само како број на серии.

(Пример: Не можете да гледате исто на сет чучњеви и екстензии на нозе, или да споредувате чучњеви со 40 кг и со 140 кг. Слично, длабоките чучњеви и получучњеви, серии од 5 и 15 повторувања, ниту првата серија, ниту секоја следна, не се подеднакво стимулирачки.)

Волуменот на тренингот зависи и од нивото на тренираност - серијата на напредниот вежбач придонесува многу повеќе волумен од серијата за почетници. Покрај тоа, волуменот варира од мускул до мускул, но и од вежбач до вежбач.

Зависи и од бројот на повторувања. Веројатно сте слушнале дека треба да правите 8-12 повторувања за маса, помалку од 6 за сила и повеќе од 15 за дефиниција...

Кој опсег на повторувања треба да го избереш?

-Низок опсег (3-10 повторувања): Става поголем стрес врз сврзните ткива поради поголемо оптоварување, но полесно е да се одреди RIR. Сепак, поголемото оптоварување може да ја наруши техниката и да го одвлече фокусот од целниот мускул, особено во вежби со нестабилни услови.

-Висок опсег (10+ повторувања): Сврзните ткива се ослободуваат поради помалото оптоварување, но кардиореспираторниот стрес се зголемува и е потребна добра мускулна издржливост. Исто така, тешко е да се одреди RIR без да се направи серија до отказ. Поголем број повторувања обично се користи за изолациски вежби, бидејќи тие не предизвикуваат голем кардиореспираторен стрес.

Постојат **три ограничувања на волуменот:**

- Минимален ефективен волумен (MEV) - Најмалиот број на серии потребни за напредок на мускулите. Сè што е под MEV нема да предизвика раст или адаптација.

На пример, две серии за мускулна група еднаш месечно нема да предизвикаат никаков ефект.

- Максимален адаптивен волумен (MAV) - Оптимален волумен на тренинг при кој телото соодветно се опоравува и стимулира хипертрофија, без да се заморува. Ова зависи од многу фактори, **но за повеќето луѓе обично е во опсег од 8-20 серии неделно по мускулна група, т.е. 4-8 серии по тренинг сесија.**
- Максимален волумен за опоравување (MRV) - Највисокиот волумен што телото може да го поднесе пред да се случи претренинг. На пример, ако некој би направил 40 серии за една мускулна партија по тренинг, секој тренинг не само што би бил исцрпувачки, туку би довел и до намалени перформанси, сериозни повреди и атрофија.

Волуменот често се смета за главен „тригер за хипертрофија“, но без соодветен интензитет, тој е бескорисен. Интензитетот е клучен за волуменот да биде стимулирачки.

Единствениот волумен што се брои е волуменот што го содржи механичкиот напор, односно сериите што се изведуваат до или близу до отказ.

Паузи

Подолгите паузи ви овозможуваат да постигнете поголем стимул со помалку серии, додека пократките паузи бараат повеќе серии за ист ефект. Паузата мора да биде доволно долга за да го таргетира мускулот и CNS да се опоравува, а пулсот се стабилизира:

- Комплексни вежби: паузи околу 3 минути.
- Изолациски вежби: паузи од 1 до 3 минути.

Практични упатства:

- Започнете со помал волумен и постепено додавајте серии по потреба.
- Можете да тренирате мускулни групи што не се приоритет со волумен за одржување.

Оптималниот волумен треба да овозможи напредок со минимален замор. Вистинскиот волумен за вас ќе го одредите со тестирање и прилагодување за време на подолг период на тренинг, врз основа на вашите специфични потреби и реакции на телото.

Разлики помеѓу почетничко, средно и напредно ниво

Многу вежбачи можат да бидат напредни во еден дел од телото, а почетници во друг, што претставува асиметрија на која треба да се одговори со различни пристапи за тренинг. Сите се природно асиметрични, но проблемот се јавува кога овие асиметрии се игнорираат. Ако не работите на рамнотежата на моќта, послабите страни ќе заостанат, што може да доведе до болка и повреди.

Почетно ниво:

- Сила: Не може да ја крене својата тежина на bench press нема сила да направи згиб.
- Техника: Во фаза на подобрување.
- Вид на вежби: 2-3 сложени вежби по тренинг, помал број изолациски вежби.
- Волумен и интензитет: Среден волумен, но висок интензитет.
- Напредни техники: Не ги користете, напредокот е линеарен.

Средно ниво:

- Сила: Ја крева сопствената тежина на bench press 5 пати и може да направи 10 згибови.
- Техника: Работете на напредни детали.
- Вид на вежби: 1-2 сложени вежби по тренинг, поголем број изолациски вежби.
- Волумен и интензитет: Поголем волумен и висок интензитет.
- Напредни техники: Мио сет, супер сет, дроп сет.

Напредно ниво:

- Сила: Крева 1,5 пати повеќе од сопствената тежина на бенч-прес и чучњеви со скоро 2 пати поголема тежина.
- Техника: Усовершена во детали.
- Вид на вежби: до 3 комплексни вежби неделно, останатите претежно изолациски.
- Волумен и интензитет: Помал волумен, со напредни техники.
- Напредни техники: Топ сет, dynamic сет, rest pause сет.

Како што можете да видите, напреден вежбач би се исцрпил од тренингот на почетник...

Замор и претренинг

Акумулацијата на замор за време на тренингот може да доведе до претренираност и стагнација. Како би го спречиле тоа, важно е правилно да се користат deload периоди-пократки фази на полесен тренинг кои овозможуваат опоравок и одржување на напредокот.

Почетниците не треба да размислуваат за ова. Напредните вежбачи, чии тренинзи се значително стресни за ЦНС, мускулите и тетивите мора редовно да го планираат за да избегнат повреди и стагнација.

Пристапете кон deload периодот со помал интензитет и со мало намалување на волуменот. Така телото ќе го опорави мускулното ткиво и ЦНС и ќе забележите зголемување на енергијата, подобра пумпа и фокус.

Доколку имате испланирано патување, одмор или период кога имате повеќе обврски, можете да го планирате deload-от како целосен одмор од теретана.

- Ментален замор: Ако се чувствувате исцрпено и ви треба пауза од тренингот.
- Стагнација поради замор: Ако долго време не сте напредувале.
- Сериозен претренинг: Во потешки случаи, потребен е подолга пауза со активно закрепнување без тренинг со тегови.

Ова се deload периоди кои се воведуваат „кога е предоцна“. Планирајте ги на време за да ги избегнете негативните ефекти од акумулираниот замор.

Периодизација на тренингот

Периодизацијата на тренингот претставува промени во вашата програма за тренинг на ниво на мезоциклус. Може да се примени на различни начини, а најчесто се користат линеарни, инверзни и мешани.

*Линеарната периодизација е едноставен пристап на периодизација, идеален за почетници. Започнува со помал интензитет и волумен кои постепено се искачуваат на повисоки нивоа.

- Недела 1: 3x10 RIR2-3
- Недела 2: 4x8 RIR1-2
- Недела 3: 4x6 RIR1
- Недела 4: 5x5 RIR0-1
- Недела 5: 5xMAX RIR0
- Недела 6: DELOAD

Предноста на линеарната периодизација е едноставноста на пратењето на напредокот. Недостатоци се ограничена флексибилност и, како резултат на тоа, затоа, побавен напредок.

*Инверзната периодизација е идеална за градење сила и издржливост бидејќи се започнува од висок интензитет, па постепено се намалува, додека се зголемува волуменот.

- Недела 1: 2x5 RIR0-1
- Недела 2: 3x5 RIR1-2
- Недела 3: 4x5 RIR2
- Недела 4: 5x8 RIR2-3
- Недела 5: 6xMAX RIR3-4
- Недела 6: DELOAD

Предностите на инверзната периодизација се подобрите адаптации за градење сила и издржливост.

Недостаток е полесниот влез во претренираност поради зголемување на волуменот.

*Мешаната периодизација е идеална за понапредни вежбачи кои сакаат да работат на сила, издржливост и хипертрофија низ различни периоди. Може да биде:

- Дневна: Различен пристап кон тренингот во рамките на истата недела. На пример, ако вежбате чучњеви два пати неделно, еден тренинг можете да го правите 3x5, додека другиот може да биде 4x12.
- Неделно: Напредни техники се користат за манипулирање со волуменот и интензитетот во текот на неделата. Вкупниот стрес се прилагодува према неделата за deload .

- Месечно: Долгорочен план преку блокови на тренинг, како комбинација од линеарна и инверзна периодизација за развој на перформансите за време и надвор од сезоната кај спортистите.

Предностите на мешаната периодизација се флексибилност, прилагодливост кон целите и оптималност за напредните вежбачи. Недостатоци се сложеноста на примената и потребата од внимателно следење.

Напредни техники

Кога станува збор за тренинг за хипертрофија, едноставните серии изведени речиси до отказ остануваат златен стандард. Иако напредните техники можат да обезбедат дополнителни придобивки, нивната примена речиси сигурно води до поголем замор и бара внимателно планирање. За искусни вежбачи кои користат мешана периодизација, одредени напредни техники можат стратешки да се вметнат во програмата:

- Супер сериите вклучуваат изведување на две вежби последователно, без пауза помеѓу.

Со комбинирање на спротивни или независни мускулни групи, соодветен

одмор за секоја серија, а во исто време заштедуваат време во тренингот.

- Мио сетовите се изведуваат со земање пауза од 3-5 секунди по сетот, а потоа со исто оптоварување, се прават уште 2-3 повторувања. Може да се примени повеќе пати после основните серии. Тие најчесто се користат во изолациски вежби за дополнителен стимул.

- Дроп сетовите вклучуваат изведување на основен сет, по што веднаш се преминува на дополнителни серии со намалено оптоварување, без пауза помеѓу. Оваа техника го зголемува вкупниот обем на тренинг и е корисна за развој на мускулна издржливост.

- Техниката за одмор-пауза вклучува изведување на максимален број повторувања со кратки паузи од 10-20 секунди помеѓу сериите. Корисна е за развој на мускулна издржливост.

Напредните техники за сила вклучуваат контрастни серии, бавно темпо, пирамидални и обратни пирамидални серии, dynamic effort и кластер серии. Секоја од овие техники го прилагодува интензитетот, волуменот и темпото на вежбање за да се подобри способноста за производство на максимална сила.

Сепак, почетниците треба да избегнуваат напредни техники и да се фокусираат на усовршување на основата - правилна техника, основни вежби и разбирање на интензитетот и обемот на тренингот.

Пример тренинг сплитови за мажи и жени

Тренинг сплит за жени



Понеделник: Преден дел

- Squat 4x12
- Leg press 3x10
- Hack squat 8, 12, 15
- Склекови 3x max
- Lateral raises 3x15
- Scott bench curls 3x12
- Crunches (стомачни) 3x20

Среда: заден дел

- Hip thrust 4x12
- Kneeling squat 3x15
- Leg curls 3x10
- Romanian dead lift 8, 12, 15
- Barbell rows 15, 12, 10
- Lat pulldown 3x20
- Triceps pressdown 3x12

Петок: цело тело

- Romanian dead lift 4x10
- Искекор напред со тегови 12, 10, 7
- Donkey kick 15, 12, 10
- Triceps dips 3x15
- Hammer за рамо 3x10
- Cable rows 8, 12, 15
- Kettlebell swing 3x12
- Планк 3x максимум

Тренинг сплит за мажи



Понеделник: upper

- Incline bench press 3x8 RIR 2
- Incline alternatic dumbel press 3x10 секоја рака
- Hammer за рамо 3x15
- Incline lateral raise 3x20
- Lat pulldown (неутрален фат) 15, 12, 8
- T-bar rows 14, 10, 14
- Бицепс на сајла, трицепс pushdown – **суперсет 4x(14,14)**

Вторник: lower

- Squat 3x8 RIR 2
- Romanian dead lift 3x10
- Hip trust 3x15
- Goblet squat (тесен став) 3x20
- Split squat 3x8 секоја нога
- Планк 3x40 секунди
- Стомачни на топка, Russian twist **супер сет 4x(14,14)**

Четврток: push

- Military press 3x8 RIR 2
- Dips 3x12
- Тесен bench press 3x15
- Leg press 3x20
- Cable crossover од доле 15, 12, 8
- Bench press бучици 14, 10, 14
- Bus driver, Трицепс pressdown **супер сет 4x(14,14)**

Петок: pull

- Dead lift 3x5 RIR 2
- Good morning 3x8
- Cable rows 3x15
- Hammer rows 3x10
- Lat pulldown (широк фат) 15, 12, 8
- Biceps curs EZ 3x12
- Biceps rotate curls , Reverse fly **супер сет 4x(14,14)**

Пример сплитовите се направени и прикачени тука за да имате претстава од прилика како треба да изгледа вашиот индивидуален план. Нормално вие ќе ги прилагодите волуменот, интензитетот, редоследот и вежбите према вашите цели и ниво на тренираност. Морате сами да испробате некои вежби за да знаете кои ви одговараат на вашата теесна контрукција и подвижност се со цел вашиот конечен план да работи максимално за вас.

Често поставувани прашања



1. Која е разликата во тренингот на жените и мажите?

Ако ги исклучите индивидуалните разлики, ќе сфатите дека нема драстични разлики - истите механизми функционираат и за двата пола. Но во секој случај воглавно мажите сакаат поистакнат горен дел од телото- гради раце грб - па фокусот на тренингот би го ставиле на тие делови, и спротивно-жените сакаат посилни нозе, глутеус, стомак па за нив тренинг сплитот ќе биде сконцентриран малку повеќе на тие делови. Затоа ви вметнав по 1 пример сплит за мажи и за жени.

2. Кој тренинг со сплит треба да го правам најдобро?

Не постои нешто како „најдобар тренинг со сплит“, па затоа нема посебно поглавје за тоа овде. Квалитетниот тренинг со сплит е резултат на добро познавање на принципите на програмирање на тренингот.

3. Што треба да направам ако го пропуштам тренингот?

Ако вашиот распоред дозволува, поместете го тренингот за еден ден. Ако не, прескокнете го тренингот и продолжете со наредните тренинзи. Еден пропуштен тренинг не е крај на светот и нема значително да влијае на вашите резултати.

4. Како ќе се разликува тренингот во фазата на cut и зголемување на мускулната маса?

Во фазата на cut, фокусот е на одржување на мускулната маса преку рамномерно тренирање на сите партии. Во фазата на зголемување на мускулната маса, има повеќе простор за корекција на асиметриите и зајакнување на послабите страни.

5. Како треба да дишам додека ги изведувам вежбите?

За време на повеќето вежби, треба да издишувате во концентричната фаза и да вдишувате во ексцентричната фаза на движењето за подобар проток на кислород и стабилност.

6. Како треба да тренирам кога имам лош ден?

Ако се чувствувате лошо поради недостаток на сон, лоша исхрана или стрес, намалете го интензитетот на тренингот и фокусирајте се на главните вежби. Исто така, кога се чувствувате исклучително силни и мотивирани, не дозволувајте егото да преземе контрола - држете се до планот и искористете го вишокот на енергија мудро.

7. Го составив совршениот тренинг, но не напредувам?

Резултатите нема да дојдат само од добра програма за тренинг, туку и од квалитетни перформанси. Дури и ако тренирате совршено, тренингот е само еден дел од сложувалката. Напредокот зависи и од исхраната, хормоните и соодветната суплементација

За какви било дополнителни прашања во врска со програмирањето за тренинг или тренингот воопшто, можете да ми пишете на инстаграм [@spirovskimartin](#), или на mail – s.martin@live.com.

