



FULLBODY90

## Содержание

<b>ОСОБЕННОСТИ ПРОГРАММЫ:</b> .....	<b>3</b>
ТИПИЧНОЕ ЗАБЛУЖДЕНИЕ .....	4
ЧЕМ ОТЛИЧАЕТСЯ ТРЕНИНГ БЕЗ СТЕРОИДОВ? .....	4
ТАК ЭТО ОЧЕРЕДНАЯ ЧУДО МЕТОДИКА? .....	5
В ЧЕМ ОСОБЕННОСТЬ FULLBODY90? .....	7
В КАКИЕ ДНИ ТРЕНИРОВАТЬСЯ? .....	8
ЧТО ДЕЛАТЬ ЕСЛИ Я ПРОПУСТИЛ ДЕНЬ ТРЕНИРОВКИ? .....	9
КАК ВЫГЛЯДИТ САМА ТРЕНИРОВКА? .....	9
ДЕНИС, ГДЕ БИЦЕПСЫ, ТРИЦЕПСЫ, ИКРЫ? .....	10
КАК ПРОГРЕССИРОВАТЬ НАГРУЗКУ? .....	11
МОЖНО ЛИ СДЕЛАТЬ НАГРУЗКУ ТЯЖЕЛЕЕ? .....	14
ЧТО ПО ПИТАНИЮ? .....	15

# FullBody90

Мужская 90-то дневная программа тренировки тела без стероидов.

## ОСОБЕННОСТИ ПРОГРАММЫ:

- FullBody (все тело за тренировку)
- Чередование мышц на тренировке (для снижения закисления)
- Два рабочих подхода (силовой + формирующий)
- Прогрессия нагрузки (использование дневника)
- Питание с профицитом (3-6 раз в день)
- Три тренировочных дня в неделю
- Ссылки на технику выполнения упражнений





## Типичное заблуждение

Когда я изучаю типичные схемы тренировок, которые под копирку расписывают клиентам в тренажерных залах, у меня начинают шевелиться волосы на голове. К сожалению, фитнес индустрия работает таким образом, что совершенно не важна реальная продуктивность. Гораздо важней маркетинг и надутое стероидами тело.

Наш мозг устроен таким образом, что, когда мы видим человека с накаченным фактурным телом, которое мы хотим, у нас включается РЕЖИМ ДОВЕРИЯ к рекомендациям подобного человека. Вот почему залы, спортивное питание и экипировку рекламируют не те, кто разбираются как построить тело, а те, кто имеет мускулистое тело. Это очень хорошо продает. Проблема в другом: все, кто имеют серьезно накаченное тело ИСПОЛЬЗУЮТ СТЕРОИДЫ! Без использования стероидов никакое спортивное питание и никакие программы тренировок не приведут ожидаемому результату.

Проблема большинства тренировочных программ в том, что они расписаны теми, кто используют стероиды и для тех, кто тоже будут их использовать. Без запрещенных субстанций типовые качковский программы работать НЕ БУДУТ! Но накаченный фитнестренер-гуру никогда не будет ставить акцент на этом, потому что в таком случае он заработает меньше денег. Да, в общем то, даже если бы он вдруг и захотел, он не знает, как достигать значительных результатов БЕЗ СТЕРОИДОВ потому что все его достижения и опыт базируются исключительно на комплексе ТРЕНИРОВКИ + СТЕРОИДЫ! Потому что так проще и выгоднее для продажи.

Врубаешься? Все эти сплиты с высоким расщеплением по дням, когда вы выполняете по 2-5 упражнений на одну мышечную группу и используете способы повышения интенсивности старика Джо, вроде суперсетов, негативов и прочего...все это ХОРОШО РАБОТАЕТ ТОЛЬКО ПРИ ИСПОЛЬЗОВАНИИ СТЕРОИДОВ! Без них, все это ухерачит вашу энергетику и закислит мышцы до такого состояния, что они месяц будут только восстанавливаться до исходного уровня.



## Что же делать?

Варианта только два: либо использовать стероиды если вы трените по традиционным схемам, либо поменять тренировку под натуральный тренинг. Что выбрать – решать только вам. Я не хочу нести чушь о том, что это «не правильно», а вот то «правильно». Каждый поступок имеет свою цель и последствия. Я спокойно отношусь к использованию допингов. Но цель этого материала – программа для набора мышечной массы БЕЗ СТЕРОИДОВ. Только и всего.



## Чем отличается тренинг без стероидов?

**СРОКАМИ СИНТЕЗА БЕЛКА.** При натуральном тренинге после воздействия нагрузки синтез белка значительно ускоряется всего на 48 часов и возвращается к исходному уровню на 3-е сутки. При использовании стероидов вам будет пофигу на это, и вы можете тренировать мышцу хоть раз в неделю. Синтез белка будет стабильно высоким за счет анаболических препаратов. Однако если вы их не используете, то нужно стимулировать мышечную группу минимум 2 раза в неделю. Для того чтобы это сделать вам не подойдет традиционный сплит т.к. это увеличит время между тренировками. Вам подойдет

фуллбади т.е. все тело за одну тренировку. Так вы сможете чаще тренировать тело и достигать лучших результатов.

**ПРЕДЕЛАМИ ЗАКИСЛЕНИЯ ВО ВРЕМЯ РАБОТЫ.** Чем дольше вы качаете мышцу, тем больше молочной кислоты накапливается в ней. Чем больше кислоты, тем больше катаболический эффект. Если сделать линейно 3-4 упражнения на маленькую мышцу, то это гарантированно перезакислит ее так, что никакого роста не будет.

Если вы на химии, то вам пофиг потому что анаболики компенсируют катаболический эффект перезакисления. Если вы без химии, то нужно сокращать объём работы на мышцу или давать ей время для вывода молочной кислоты после работы. Поэтому в этой схеме мы будем чередовать упражнения на разные группы.

**ПОТРЕБНОСТЬЮ В ПРОГРЕССИИ НАГРУЗКИ.** Все слышали, что для роста нужно прогрессировать нагрузку. Прикол только в том, что при химическом тренинге это не особенно нужно потому что анаболики уже в вашей системе. А вот если вы натурал, то вам каждый раз нужно прогрессировать стресс для того чтобы он был достаточным для натуральной выработки анаболических факторов.



Так это очередная чудо методика?

Боже упаси! Людям свойственно быть максималистами. «Самое лучшее», «быстрый результат», «супер-пупер»....все это ко мне! ЭТО ХОРОШАЯ ТРЕНОВОЧНАЯ ПРОГРАММА. Не больше и не меньше. Она не сделает чуда потому что вы тренируетесь без стероидов. Это нужно понимать с самого начала и настраивается на достижимый результат.

Это хорошая программа на 90 дней, подходящая мужчинам для набора мышечной массы БЕЗ СТЕРОИДОВ! Все. Есть ли более лучшие программы тренировок? Конечно! Любая индивидуальная программа лучше, чем типовая. Однако проблема в том, что когда тренер пишет вам программу в тренажерном зале, то в 99% речь идет о ТИПОВОЙ программе, которую он пишет по многу раз за неделю.

Для того чтобы типовая программа стала индивидуальной, нужно вести дневник и тестировать различные инструменты для того чтобы корректировать существующую программу тренировок. Чтобы это сделать, нужно статистики по вашей результативности и внимательный анализ. Это делают единицы тренеров.

Знаете, почему? Потому что это:

- а) сложно,
- б) без стероидов эта работа малозаметна.



В целом, любая программа найдет своего клиента. Это означает что то, что работает для одних, не будет работать для других и наоборот. FULLBODY90 – это типовая программа которая подойдет БОЛЬШИНСТВУ мужчин-натуралов для набора мышечной массы, ПРИ УСЛОВИИ если они раньше уже не использовали эту программу.

Почему? Из-за НОВИЗНЫ! Любая новая нагрузка более результативна для роста, чем привычная.



## В чем особенность FULLBODY90?

**FullBody.** Вы тренируете все тело на каждой тренировке. Это дает нам возможность чаще тренировать мышцу в недельном цикле. При натуральном тренинге активный рост идет только 2-3 суток.

**Чередование мышц на тренировке.** Это нужно для того чтобы закисление во время тренировки было достаточным (анаболизм), а не избыточным (кatabолизм).

**Два рабочих подхода.** Это тоже делается для контроля закисления. Два подхода (тяжелый и формирующий) дают лучшую наполненность чем один подход.

**Прогрессия нагрузки.** Обязательное условие – ведение дневника для увеличения рабочих весов от тренировки к тренировке. Это дает нужный для роста уровень стресса.

**Питание с профицитом.** Мы не боимся добавить лишний жир потому что для нас лучше «перелететь», чем «недолететь» по калориям.

**Три тренировочных дня в неделю.** Это оптимально с точки зрения частоты и достаточности отдыха между тренировками. Фактически один день мы тренируемся для того чтобы на второй день расти.

**Ссылки на технику выполнения упражнений.** Каждой упражнение в программе имеет ссылку на видео, где я объясняю технику его выполнения. Это облегчит вашу работу.





## В какие дни тренироваться?

В любые удобные вам дни. Самое главное правило: после силовой тренировки нужен как минимум один день отдыха. Два дня (или больше) МОЖНО. Меньше одного дня (без отдыха) НЕЛЬЗЯ!

### ВАРИАНТ №1 (через день)

День 1 – ТРЕНИРОВКА

День 2 – отдых

День 3 – ТРЕНИРОВКА

День 4 – отдых

День 5 – ТРЕНИРОВКА

День 6 – отдых

День 7 - ТРЕНИРОВКА

День 8 - отдых

День 9 – и т.д.

### ВАРИАНТ №2 (три раза в неделю)

Пн – ТРЕНИРОВКА

Вт - отдых

Ср – ТРЕНИРОВКА

Чт – отдых

Пт – ТРЕНИРОВКА

Сб – отдых

Вс – отдых

Если вам удобнее тренироваться по Вт, Чт, Сб, то можно смело сдвинуть тренировки на эти дни.



## Что делать если я пропустил день тренировки?

Ничего страшного. Продолжаете, сдвинув, со следующего дня как ни в чем не бывало. Например, у вас шло так:

День 1 – ТРЕНИРОВКА

День 2 – отдых

День 3 – ТРЕНИРОВКА

День 4 – отдых

День 5 – ТРЕНИРОВКА (забухал и чуть не сдох потому что «День ВДВ»)

День 6 – отдых (лучше б я сдох вчера)

День 7 – отдых

День 8 – ТРЕНИРОВКА

В этом примере человек пропустил несколько дней, потому что не мог тренироваться (недовосстановился, праздник, командировка и т.д.). Вы сами решаете сколько дней отдыха ставить в зависимости от своих возможностей. Примерный ориентир – это ТРИ тренировки в неделю через день.



## Как выглядит сама тренировка?

Мы тренируем три самые крупные мышечные группы, выполняя по два упражнения на каждую следующим образом:

### СПИНА

- [Подтягивания прямым хватом](#) 1x 5-10 (без веса, разогрев) + 1 x 6-8
- [Подтягивания обратным хватом](#) 1 x 8-12

### ГРУДНЫЕ

- [Жим гантелей на наклонной скамье](#) 1 x 10-15 (разогрев) + 1 x 6-8
- [Разведение гантелей на наклонной скамье](#) 1 x 8-12

### НОГИ

- [Приседания со штангой на плечах](#) 1 x 10-15 (разогрев) + 1 x 6-8
- [Разгибания ног сидя](#) 1 x 8-12

### СПИНА

- [Подтягивания прямым хватом](#) 1 x 6-8
- [Подтягивания обратным хватом](#) 1 x 8-12

### ГРУДНЫЕ

- [Жим гантелей на наклонной скамье](#) 1 x 6-8
- [Разведение гантелей на наклонной скамье](#) 1 x 8-12

### НОГИ

- [Приседания со штангой на плечах](#) 1 x 6-8
- [Разгибания ног сидя](#) 1 x 8-12

Таким образом, если считать три разминочных подхода в первом круге, то у нас получается максимум 15 подходов (12 рабочих + 3 разминочных). Подобная тренировка займет у вас 30-45 минут максимум. И то только в том случае, если вы будете отдыхать по две минуты между подходами.

После каждого подхода мы отдыхаем от 30 сек до 120 сек. Время зависит от того как быстро вы восстанавливаетесь между подходами. Задача – восстанавливается достаточно для того, чтобы можно было работать с тяжелыми весами и регулярно их увеличивать.



### Денис, где бицепсы, трицепсы, икры?

Нельзя получить все и сразу, друзья. Набирать массу натурально **ОЧЕНЬ СЛОЖНО!** Набирать массу всего тела сразу и натурально почти **НЕВОЗМОЖНО!** Мы должны чем-то пожертвовать. В данном случае мы жертвуем всеми мелкими мышцами ради основных – крупных мышц. Потому что это увеличивает наши шансы на успех и потому что крупные мышечные группы создают лучший выброс анаболических факторов роста, нежели чем маленькие группы.



Вы сможете чуть позднее сделать специализацию на маленьких если захотите. Но, вслед за большими группами, маленьким будет проще расти, во-первых. И, как не крути, но от жимов и подтягиваний руки и плечи тоже будут расти даже без специального акцента, во-вторых. Короче: тренируйте большие группы. Маленькие за ними легко подтянутся. А вот в обратную сторону это правило не работает.

## Не маленький ли тренировочный объём?

Да. Он сознательно сделан не большим. Для того чтобы вы могли тренироваться ЧАЩЕ и чаще стимулировать рост своих мышц. Фактически мы будем тренировать мышцы ТРИ раза в неделю. Если сделать большой объем, как в традиционных схемах, то мы не сможем тренироваться так часто. Кроме того, большой объем удлинит время тренировки, что вредно при натуральном тренинге.

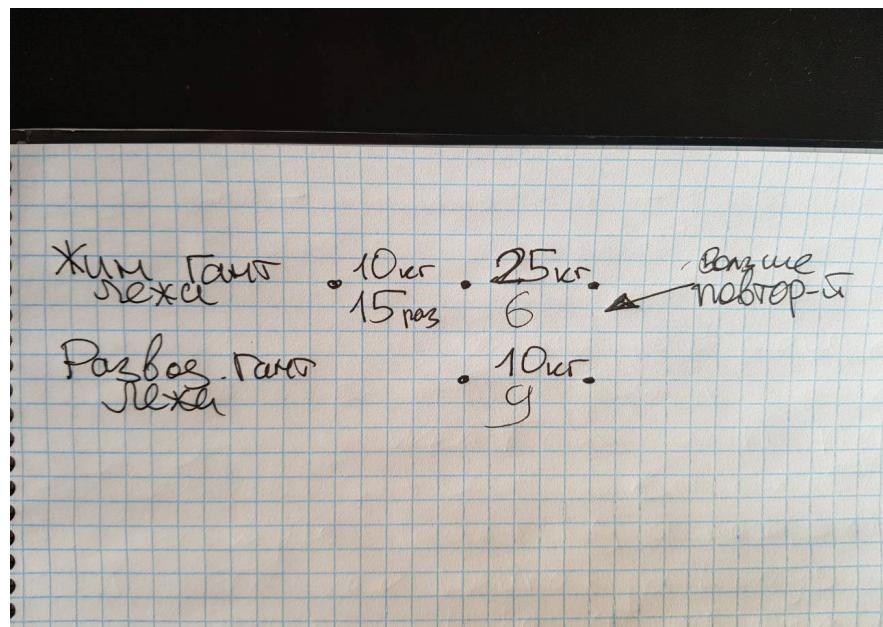
## Как прогрессировать нагрузку?

При натуральном тренинге нужно регулярно увеличивать рабочие веса. Естественно, у вас не получится это делать на каждой тренировке. Возможно получится раз в неделю. Возможно раз в две. Но ЭТО НУЖНО ДЕЛАТЬ! Если вес на снарядах не будет меняться, то и ваше тело не будет меняться. Для этого нужен КОНТРОЛЬ и ПЛАН на каждую тренировку.

В этом месте и появляется ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ДНЕВНИК. Он нужен не для того, чтобы вы туда записывали сколько вы жмете на тренировке. Он нужен для того, что СТАВИТЬ ТРЕНИРОВОЧНУЮ ЗАДАЧУ на каждую тренировку и скрупулёзно ее выполнять.

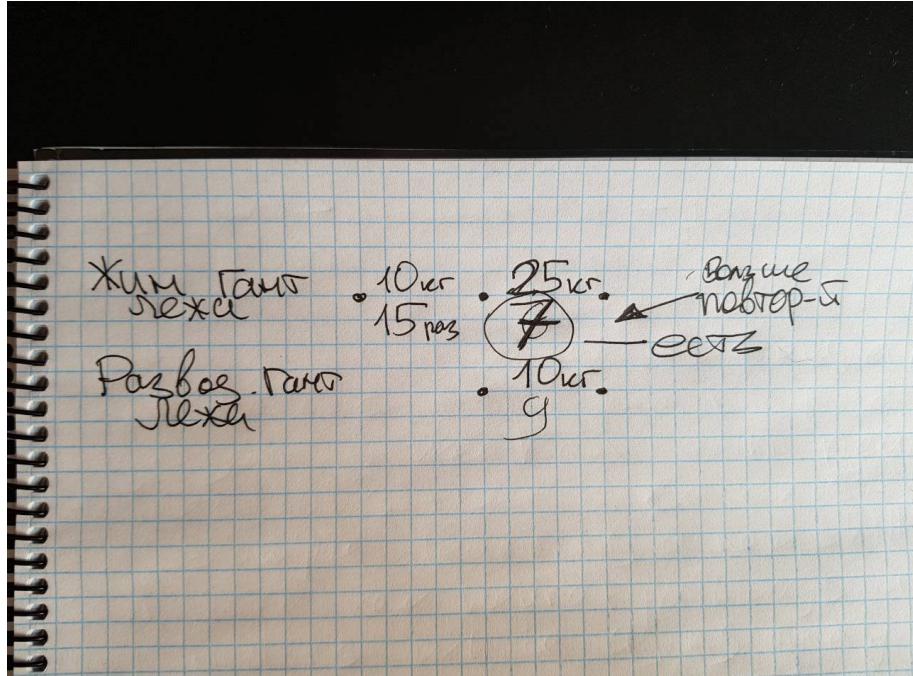
**ВНИМАНИЕ!** Нагрузка – это не только вес на штанге. Это и кол-во подходов, и отдых между ними и последовательность упражнений. Не пытайтесь запомнить все это в голове. Ведите дневник. Он дает понимание СКОЛЬКО было в этом месте на предыдущей тренировке и СКОЛЬКО НУЖНО ПЫТАТЬСЯ сделать на этой тренировке. Понимаете?

Допустим на предыдущей тренировке вы одолели определенное количество килограмм в каждом подходе. Теперь вам нужно ПЕРЕПИСАТЬ предыдущую тренировку на новом листе с указанием этих килограммов «легкой» ручкой. Это ваш ПЛАН БОЯ на следующую тренировку:



Тут видно, что после разминки жима гантелей лежа, вы выполнили РАБОЧИЙ подход с весом 25 кг на 6 повторений (цифра 6 написана «легким» стержнем для того чтобы НАПИСАТЬ ПОВЕРХ НОВЫЙ РЕЗУЛЬТАТ). В первом рабочем подходе мы делаем 6-8 повторений. Поэтому в данном случае у нас два ПУТИ БОЯ:

- А) Поставить БОЛЬШЕ вес (например, 26 кг) и сделать то же кол-во повторений (6)
- Б) Не менять вес (26 кг) но сделать БОЛЬШЕ ПОВТОРЕНИЙ (я поставил такую цель).



Теперь, когда подойдет очередь для выполнения ЭТОГО подхода, я гляну в дневник и буду понимать ЗА ЧТО Я БОРЮСЬ. За большее количество повторений. И если я хорошо восстановился и сделал все верно, то возможно я сделаю  $6+1 = 7$  повторений. Если это получится, то ЭТО ПОБЕДА и я запишу в дневник следующее:

Поймите, может получится, может нет. Но если вы не пытаетесь так делать каждый раз, то у вас в принципе не может это получится. А значит вы будите от тренировки к тренировке заниматься физкультурой. Роста не будет.

Только УЧЕТ и ПЛАНИрование на бумаге дает вам шанс на успех. При химическом тренинге это не так важно как при натуральном. Если вы не используете стероидов, то без дневника и прогрессии нагрузок можете забыть о любой результативности.



**ЗАПОМНИ!** Каждый твой рабочий подход – это твой **БОЙ!** Ты должен сражаться за каждый килограмм. Только так ты сможешь их собирать и тем самым заставишь свои мышцы расти в ответ на увеличение нагрузки.



## Можно ли сделать нагрузку тяжелее?

Да, конечно. Вы можете добавить второе рабочий подход в первом силовом упражнении. Например для грудных вы можете после разминки сделать ДВА подхода жима гантелей лежа + ОДИН подход разводок гантелей лежа. ПРОДВИНУТЫЙ ВАРИАНТ ПРОГРАММЫ:

### СПИНА

- [Подтягивания прямым хватом](#) 1x 5-10 (без веса, разогрев) + 2x 6-8
- [Подтягивания обратным хватом](#) 1 x 8-12

### ГРУДНЫЕ

- [Жим гантелей на наклонной скамье](#) 1 x 10-15 (разогрев) + 2 x 6-8
- [Разведение гантелей на наклонной скамье](#) 1 x 8-12

### НОГИ

- [Приседания со штангой на плечах](#) 1 x 10-15 (разогрев) + 2 x 6-8
- [Разгибания ног сидя](#) 1 x 8-12

### СПИНА

- [Подтягивания прямым хватом](#) 2 x 6-8
- [Подтягивания обратным хватом](#) 1 x 8-12

### ГРУДНЫЕ

- [Жим гантелей на наклонной скамье](#) 2 x 6-8
- [Разведение гантелей на наклонной скамье](#) 1 x 8-12

### НОГИ

- [Приседания со штангой на плечах](#) 2 x 6-8
- [Разгибания ног сидя](#) 1 x 8-12

Но я настойчиво советую вам сконцентрироваться на увеличении рабочих весов, а не кол-ва подходов. Вы делаете 4-ре рабочих подхода на одну мышцу в рамках тренировки. Это вполне достаточно для большинства натуралов при двух условиях:

- А) вы прогрессируете вес (увеличиваете вес на снарядах)  
Б) вы тренируетесь три раза в неделю (то есть часто).

Учтите, что три тренировки по 4 рабочих подхода на каждой, дают нам уже 12 рабочих подходов в недельном цикле. Это ОЧЕНЬ круто если учитывать, что вы натурал, и что вы работает реально тяжело с прогрессией. Это то преимущество, которым вы можете играть (маленькие тренировки, но частые)



## Что по питанию?

Это важный вопрос. И тут нужно кое-что пояснить...

Можно питаться с гарантированным ИЗБЫТКОМ (есть много и часто), что рекомендуют в традиционной школе бодибилдинга. Можно питаться БЕЗ ИЗБЫТКА (есть редко или мало), что использую я, и что я рекомендую обычным людям.

А теперь внимание! Я исхожу из того, что вы не обычный «люди», а мужчина, который хочет набрать максимальное количество мышц за 90 дней. В этом случае «без избытка» не подходит потому что для роста мышц нужен профицит калорий.

Как сделать профицит по питанию? Для этого нужно с гарантией переедать. В этом случае вы будите точно знать, что получаете все необходимое для роста. Если мы начнем считать сколько еды нам нужно и как тратятся эти калории, то мы с вами офтальмологи и вы скоро забросите это дело. Поэтому не мудрим и используйте традиционные правила бодибилдинга:

- 6 раз в день
- Большой размер порций
- Много белка 1.5-2 гр на КГ веса тела
- 3.500 ккал и выше

Не бойтесь набрать лишний жир. При натуральном тренинге набор мышц всегда будет сопровождаться и ростом жира. Потому что для роста мышц нужен профицит питания, а найти точку равновесия гораздо сложнее чем перекрыть ее с гарантией. Вы должны есть для того чтобы расти!

Особый акцент поставьте на прием сложных углеводов после тренировки. Не обязательно это делать сразу же. Можно плотно поесть через час. Ничего страшного от этого не будет. В день тренировки не забывайте есть углеводы (гречка, картофель и т.д.). А в день отдыха старайтесь налегать на белки животного происхождения (мясо, рыба, птица, яйца и т.д.).

Помните, что основной СИНТЕЗ БЕЛКА врубается на следующий день после тренировки (в первый день он плавно нарастает и достигает пика через сутки после тренировки). Именно в это время вашей тушке понадобиться хороший белок для синтеза.



## Почему 90 дней?

Потому что, когда есть конкретная цель это стимулирует нас на более значительные достижения. Кроме того, это достаточна тяжелая программа тренировок, которую без напряга можно катать сезон имхо. Во всяком случае, я сделал такой вывод исходя из своих наблюдений. Поэтому 3 месяца – это хороший срок для того чтобы сохранить свежую психику и упорство при работе по этой схеме. Дальше можно ее изменить или полностью поменять на следующий сезон.



## Сколько я наберу мяса за это время?

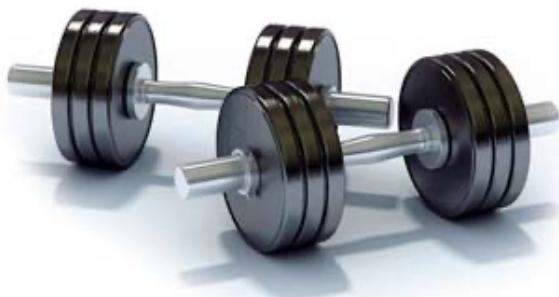
Можно ли наборать 10 кг? Можно! Можно ли набрать 0 кг? Можно! Факторов очень много и никто не может вам дать гарантии, кроме самого себя. В целом, если вы нетренированный натурал, то вы наберете больше мышц, чем тренированный натурал. Потому что чем более тренированные мышцы, тем сложнее они растут дальше.

Следующий фактор – это возраст! Чем вы моложе, тем быстрее идет набор. В 18-20 лет вы будете набирать в два раза быстрее чем в 30-40.

Еще один фактор – это генетика! Если вы от природы худой, то вы наберете гораздо меньше чем человек с широкими костями и корпусом.

Как видите, факторов очень много. В среднем, по моим наблюдениям МОЖНО ЛЕГКО НАБРАТЬ +5 КГ из которых больше половины будут мышцы. Мало? При натуральном тренинге, друзья, это очень много.

НО тут есть нечто, что вы наберете более ценного, чем мышцы. Вы приобретёте ОПЫТ эффективных тренировок для натуралиста. С этим опытом вы сможете повторять подобные схемы каждый год, и кто знает сколько вы сможете набрать по итогу.



### **Точки связи:**

[www.DennisBorisov.Com](http://www.DennisBorisov.Com)

[Telegram FIT4LIFE](https://t.me/FIT4LIFE)

[YouTube FIT4LIFE](https://www.youtube.com/FIT4LIFE)