

4-дневный сплит верх - низ для набора массы

Автор: Стив Шоу

Основная задача: наращивание мышечной массы

Тип программы: сплит-тренинг

Уровень подготовки: начинающий, средний

Занятий в неделю: 4

Используемое оборудование: штанга, гантели, тренажеры

Для кого: мужчины и женщины

В последнее время я все чаще тренируюсь в коммерческих залах и занимаюсь по предлагаемой тренировочной программе, нацеленной на набор мышечной массы. Она подходит как для работы с напарником, так и для «соло тренировок». Если занимаетесь с напарником, рекомендую сокращать периоды отдыха. Как только партнер закончил подход, без промедления приступайте к следующему сету.

Программа каждого тренировочного дня содержит сбалансированный комплекс упражнений. Начинаете с тренировки главных мышечных групп тремя подходами к базовым упражнениям или тяжелым упражнениям на тренажере. Затем вы завершаете работу с целевой группой изолирующим движением, которое может включать 3-секундные негативы. Последними прорабатываются малые мышечные группы, каждой из которых достается 3 сета с подключением 3-секундных негативов, когда это уместно. Вот так выглядит тренировочный график:

День 1 – Верхняя часть тела

День 2 – Нижняя часть тела

День 3 – Отдых

День 4 – Верхняя часть тела

День 5 – Нижняя часть тела

День 6 – Отдых

День 7 – Отдых

Структура тренировки для верхней части тела

Базовые упражнения на крупные группы мышц:

Грудь – 3 подхода по 6-10 повторений

Спина – 3 подхода по 6-10 повторений

Плечи – 3 подхода по 6-10 повторений

Изолирующие или легкие базовые упражнения на крупные группы мышц:

Грудь – 2 подхода по 8-12 повторений с 3-секундными негативами

Спина – 2 подхода по 8-12 повторений с 3-секундными негативами

Плечи – 2 подхода по 8-12 повторений с 3-секундными негативами

Изолирующие упражнения на мелкие группы мышц:

Трицепсы – 3 подхода по 8-12 повторений с 3-секундными негативами

Бицепсы – 3 подхода по 8-12 повторений с 3-секундными негативами

Структура тренировки для нижней части тела

Базовые и изолирующие упражнения на ноги:

Квадрицепсы – 3 подхода по 6-10 повторений

Бедра – 3 подхода по 6-10 повторений

Икры – 3 подхода по 10-15 повторений

Изолирующие или легкие базовые упражнения на ноги:

4-дневный сплит верх - низ для набора массы

Квадрицепсы – 2 подхода по 8-12 повторений с 3-секундными негативами

Бедра – 2 подхода по 8-12 повторений с 3-секундными негативами

Икры – 2 подхода по 8-12 повторений с 3-секундными негативами

Изолирующие упражнения на пресс и ягодицы:

Абдоминальные мышцы – 3 подхода по 8-12 повторений

Нижняя часть спины/ягодицы – 3 подхода по 8-12 повторений

4-дневный сплит верх/низ

Понедельник: верхняя часть тела

Жим штанги сидя

3 подхода по 8 повторений

Тяга штанги в наклоне

3 подхода по 8 повторений

Жим гантелей сидя

3 подхода по 8 повторений

Сведение рук в тренажере (Бабочка)

2 подхода по 10 повторений

Тяга верхнего блока к груди с V образным грифом

2 подхода по 10 повторений

Разведение рук с гантелями в стороны стоя

2 подхода по 10 повторений

Разгибание на трицепс на верхнем блоке

3 подхода по 10 повторений

Сгибания рук на бицепс на нижнем блоке стоя

3 подхода по 10 повторений

Вторник: нижняя часть тела

Муж. поз. 1 Муж. поз. 2 Приседания со штангой

3 подхода по 8 повторений

Становая тяга со штангой с прямыми ногами

3 подхода по 8 повторений

Подъем на носки в тренажере стоя

3 подхода по 15 повторений

Выпрямление ног в тренажере

2 подхода по 10 повторений

Сгибание ног в тренажере лежа

2 подхода по 10 повторений

Подъем на носки в тренажере сидя

2 подхода по 10 повторений

4-дневный сплит верх - низ для набора массы

Скручивания на верхнем блоке
3 подхода по 10 повторений

Тяга нижнего блока между ног
3 подхода по 10 повторений

Среда: отдых

Четверг: верхняя часть тела

Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном
3 подхода по 8 повторений

Тяга в силовой раме
3 подхода по 8 повторений

Армейский жим стоя
3 подхода по 8 повторений

Жим в тренажере
2 подхода по 10 повторений

Тяга на нижнем блоке
2 подхода по 10 повторений

Жим сидя в тренажере
2 подхода по 10 повторений

Подъем гантелей на бицепс стоя
3 подхода по 10 повторений

Отжимания в тренажере
3 подхода по 10 повторений

Пятница: нижняя часть тела

Жим ногами
3 подхода по 8 повторений

Становая тяга с гантелями
3 подхода по 8 повторений

Подъем носков в тренажере для жима ногами
3 подхода по 15 повторений

Гакк-приседания
2 подхода по 10 повторений

Сгибание ног в тренажере лежа
2 подхода по 10 повторений

4-дневный сплит верх - низ для набора массы

Подъем на носки в тренажере сидя

2 подхода по 10 повторений

Планка

3 подхода по 1 мин.

Гиперэкстензия

3 подхода по 10 повторений