

Самая полная программа тренировок Арнольда Шварценеггера + Питание
Берите пример с единственного и неповторимого семикратного победителя Олимпиады Арнольда Шварценеггера. Тренировки Арнольда – образец программ с высокой частотой и большим объемом тренировочной нагрузки.

Основная задача: набор мышечной массы

Тип программы: сплит

Уровень подготовки: высокий

Занятий в неделю: 6

Для кого: мужчины

Оборудование: штанга, тренажеры, гантели, EZ-гриф

Описание программ

Перед вами две вариации программы тренировок, которые использовал 7-кратный победитель Олимпиады Арнольд Шварценеггер. Большой тренировочный объем сочетается в них с высокой частотой тренировок, при которой каждая группа мышц прорабатывается 2-3 раза в неделю.

Статистика Арнольда

7-кратный обладатель титула Мистер Олимпия – 1970-75, 1980

Рост – 188 см

Вес – 107 кг

Руки – 56 см

Грудь – 145 см

Талия – 86 см

Становая тяга – 710 фунтов (около 322 кг)

Жим лежа – 440 фунтов (около 200 кг)

Приседания – 470 фунтов (около 213 кг)

План питания Арнольда

Арнольд подкреплял тренировки в стиле хардкор большим количеством пищи с преобладанием качественных продуктов. При составлении рациона он руководствовался следующими принципами:

Частое питание: 5-6 приемов пищи в день. 3 полноценных приема пищи и 2-3 перекуса качественными цельными продуктами.

Калории: до 5000 калорий в день.

Потребление протеина: 300 и более грамм в день.

Посттренировочные углеводы: в пределах 30 минут после завершения тренировки.

Протеиновые коктейли: при необходимости покрыть дневную норму протеина.

Тренировка Арнольда Шварценеггера. Вариант 1

Все главные мышечные группы тренируются два раза в неделю. Этот вариант тренировки Арнольда Шварценеггера приводится в книге «Новая энциклопедия современного бодибилдинга», написанной Арнольдом при участии Билла Доббинса.

День 1 и 4: Грудь и Спина

Жим штанги лежа

4 подхода по 10 повторений

Жим штанги лежа на скамье с положительным наклоном

Самая полная программа тренировок Арнольда Шварценеггера + Питание
4 подхода по 10 повторений

Пуловер с гантелей лежа на скамье
4 подхода по 10 повторений

Подтягивания обратным хватом
4 подхода по 10 повторений

Тяга штанги в наклоне
4 подхода по 10 повторений

Становая тяга со штангой
4 подхода по 10 повторений

Скручивания
5 подходов по 25 повторений

День 2 и 5: Плечи и Руки

Подъем штанги на грудь и жим
4 подхода по 10 повторений

Разведение рук с гантелями в стороны стоя
4 подхода по 10 повторений

Вертикальная тяга гантелей к груди
4 подхода по 10 повторений

Армейский жим стоя
4 подхода по 10 повторений

Подъем штанги на бицепс
4 подхода по 10 повторений

Подъем гантелей на бицепс сидя
4 подхода по 10 повторений

Жим штанги лежа узким хватом
4 подхода по 10 повторений

Французский жим со штангой стоя
4 подхода по 10 повторений

Сгибание запястий на скамье с гантелями ладонями вверх
4 подхода по 10 повторений

Сгибание запястий на скамье с гантелями ладонями вниз
4 подхода по 10 повторений

Обратные скручивания в положении лежа
5 подходов по 25 повторений

Самая полная программа тренировок Арнольда Шварценеггера + Питание

День 3 и 6: Ноги и Поясница

Приседания со штангой
4 подхода по 10 повторений

Выпады со штангой
4 подхода по 10 повторений

Сгибание ног в тренажере лежа
4 подхода по 10 повторений

Становая тяга со штангой с прямыми ногами
4 подхода по 10 повторений

Упражнение «Доброе утро»
4 подхода по 10 повторений

Подъем на носки в тренажере стоя
4 подхода по 10 повторений

Скручивания
5 подходов по 25 повторений
Добавить в календарь
Скопировать

День 7: Отдых

Примечание. Старайтесь достигать отказа за 10 повторений в первом подходе каждого упражнения.

Тренировка Арнольда Шварценеггера. Вариант 2

Главные мышечные массивы прорабатываются три раза в неделю. Этот вариант тренировок Арнольда Шварценеггера является типичным примером тренинга с высокой частотой тренировочного воздействия.

День 1, 3, 5: Грудь, Спина и Ноги

Жим штанги лежа
5 подходов по 8 повторений

Сведение гантелей лежа
5 подходов по 8 повторений

Жим штанги лежа на скамье с положительным наклоном
6 подходов по 8 повторений

Сведение рук в кроссовере
5 подходов по 10 повторений

Отжимания на брусьях
5 подходов по макс. повторений

Самая полная программа тренировок Арнольда Шварценеггера + Питание
Пуловер с гантелями лежа на скамье
5 подходов по 10 повторений

Подтягивания
6 подходов по макс. повторений

Тяга Т-штанги обеими руками в наклоне
5 подходов по 8 повторений

Тяга на нижнем блоке
6 подходов по 8 повторений

Тяга гантели в наклоне
5 подходов по 8 повторений

Становая тяга со штангой с прямыми ногами
6 подходов по 15 повторений

Приседания со штангой
6 подходов по 10 повторений

Жим ногами
6 подходов по 10 повторений

Выпрямление ног в тренажере
6 подходов по 15 повторений

Сгибание ног в тренажере лежа
6 подходов по 15 повторений

Выпады со штангой
5 подходов по 15 повторений

Подъем на носки в тренажере стоя
10 подходов по 10 повторений

Подъем на носки в тренажере сидя
8 подходов по 15 повторений

Подъем на носки на одной ноге
6 подходов по 12 повторений

Сгибание запястий на скамье с гантелями ладонями вверх
4 подхода по 10 повторений

Сгибание запястий на скамье со штангой ладонями вниз
4 подхода по 8 повторений

Скручивания
6 подходов по макс. повторений

День 2, 4, 6: Плечи и Руки

Самая полная программа тренировок Арнольда Шварценеггера + Питание

Подъем штанги на бицепс

6 подходов по 8 повторений

Подъем гантелей на бицепс сидя

6 подходов по 8 повторений

Концентрированные сгибания на бицепс сидя

6 подходов по 8 повторений

Жим штанги лежа узким хватом

6 подходов по 8 повторений

Разгибание на трицепс на верхнем блоке

6 подходов по 8 повторений

Французский жим со штангой стоя

6 подходов по 8 повторений

Французский жим с гантелями стоя

6 подходов по 8 повторений

Жим штанги сидя

6 подходов по 8 повторений

Разведение рук с гантелями в стороны стоя

6 подходов по 8 повторений

Разведение гантелей сидя в наклоне

5 подходов по 8 повторений

Отведение руки в сторону на нижнем блоке

5 подходов по 10 повторений

Подъем на носки в тренажере стоя

10 подходов по 10 повторений

Подъем на носки в тренажере сидя

8 подходов по 15 повторений

Подъем на носки на одной ноге

6 подходов по 12 повторений

Сгибание запястий на скамье с гантелями ладонями вверх

4 подхода по 10 повторений

Сгибание запястий на скамье со штангой ладонями вниз

4 подхода по 8 повторений

Скручивания

6 подходов по макс. повторений