

### 3 круговые программы тренировок для увеличения мышечной массы

Автор: Шеннон Кларк

Если ваша цель – значительное увеличение мышечной массы, то один из лучших способов достижения этой цели – это круговые тренировки. Круговыми называются такие тренировки, в которых за одно занятие прорабатываются все основные группы мышц. Многие из тех, кто стремится к увеличению мышечной массы, вскоре приходят к выводу, что трех тренировок в неделю недостаточно для эффективного набора веса, однако это совсем не так.

Зачастую, особенно когда целью является увеличение мышечного объема, круговая тренировка дает лучшие результаты, чем раздельная тренировка верхней и нижней частей тела или тренировка на отдельные групп мышц.

Есть несколько способов составления круговой программы тренировок, которые направлены на увеличение мышечного объема, поэтому ознакомьтесь с тремя различными вариантами, представленными ниже, чтобы выбрать тот, который оптимально подходит именно вам.

#### 1. Чередование тренировок для верхней и нижней частей тела

Первый вариант круговой программы тренировок заключается в том, что при каждой тренировке акцент делается либо на верхнюю, либо на нижнюю часть тела. Так, например, в день тренировки мышц верхней части тела вы выполняете несколько сетов для мышц ног, однако основное внимание уделяете работе над мышцами рук.

Во время второй тренировки, в течение недели, вы наоборот делаете основной упор на упражнения для ног. Далее вы продолжаете чередовать эти тренировки: на одной неделе две тренировки для мышц ног, на другой – две тренировки на верхнюю часть тела.

Преимущество этой программы заключается в том, что вы сможете добавить пару дополнительных упражнений, специально нацеленных на разработку верхней или нижней части тела. При классической круговой тренировке это немного сложнее, поскольку вы стараетесь нагружать все мышцы в равной степени.

В целом, на группы мышц, на которые не делается акцент в данной тренировке, можно выполнить 2-3 подхода базовых упражнений в качестве поддержки.

Вот пример того, как может выглядеть программа тренировки для верхней части тела.

Верхняя часть тела

Приседания со штангой

2 подхода по 6 повторений

Жим штанги лежа

3 подхода по 6 повторений

Тяга штанги в наклоне

3 подхода по 6 повторений

### 3 круговые программы тренировок для увеличения мышечной массы

Жим гантелей сидя

3 подхода по 8 повторений

Подъем штанги на бицепс

3 подхода по 10 повторений

Отжимания от скамьи с весом

3 подхода по 10 повторений

Разведение рук с гантелями в стороны стоя

3 подхода по 10 повторений

В другие дни для нижней части тела может использоваться следующая программа.

Нижняя часть тела

Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном

2 подхода по 8 повторений

Тяга верхнего блока широким хватом

2 подхода по 8 повторений

Глубокие приседания со штангой

4 подхода по 5 повторений

Становая тяга со штангой

4 подхода по 5 повторений

Выпады с гантелями

3 подхода по 8 повторений

Подъем на носки в тренажере стоя

3 подхода по 10 повторений

Скручивания

2 подхода по 15 повторений

Вы можете добавить какие-то собственные упражнения к этому комплексу, но он необходим, чтобы прочувствовать общее направление этой программы.

### 2. Тренировка на гипертрофию

Второй тип программы тренировок для набора мышечной массы – это тренировка на гипертрофию. Целью данной программы является в большей степени увеличение мышечного объема, чем силы, поэтому акцент делается на немного большем объеме и количестве повторений.

При выполнении этой программы увеличение силы также будет происходить, но оно не будет таким значительным, как при меньшем количестве повторений (например, при выполнении следующей программы, которая приводится ниже).

Необходимо отметить, что данную программу не рекомендуется применять в течение

3 круговые программы тренировок для увеличения мышечной массы длительного времени. Она дает большую нагрузку на ЦНС и впоследствии может привести к перетренировке.

Эта программа так же предполагает стандартную схему тренировок: три круговых тренировки в неделю и хотя бы один день отдыха между тренировками.

#### Тренировка 1

Глубокие приседания со штангой  
3 подхода по 8 повторений

Жим штанги лежа  
3 подхода по 10 повторений

Тяга штанги в наклоне  
3 подхода по 10 повторений

Жим гантелей сидя  
3 подхода по 10 повторений

Выпрямление ног в тренажере  
2 подхода по 12 повторений

Сгибание ног в тренажере лежа  
2 подхода по 12 повторений

Подъем штанги на бицепс  
2 подхода по 12 повторений

Разведение рук с гантелями в стороны стоя  
2 подхода по 12 повторений

#### Тренировка 2

Становая тяга со штангой  
3 подхода по 8 повторений

Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном  
3 подхода по 10 повторений  
Тяга верхнего блока широким хватом  
3 подхода по 10 повторений

Выпады с гантелями  
3 подхода по 10 повторений

Вертикальная тяга штанги к груди стоя  
2 подхода по 12 повторений

Французский жим лежа  
2 подхода по 12 повторений

3 круговые программы тренировок для увеличения мышечной массы  
Скручивания  
2 подхода по 12 повторений

### 3. Программа тренировок для повышения силы

Наконец, последний тип тренировок, который следует рассмотреть, – это тренировка с акцентом на увеличении силы. Данная программа предусматривает меньшее количество повторений, что позволит вам поднимать больший вес с целью увеличения силы, и попутно наращивать мышечный объем.

Следует учитывать, что для увеличения мышечного объема при помощи данной программы или, собственно говоря, любой другой программы, необходим избыток калорий. В некоторых случаях вы можете стать сильнее, не потребляя больше калорий, чем расходуете, но мышечная масса при этом не увеличится.

Данная программа тренировок предполагает также более долгие периоды отдыха, которые необходимы для восстановления при поднятии тяжелых весов. Общее количество подходов и повторений будет меньше по этой же причине.

Ниже дается пример программы тренировки, соответствующей данным принципам. Как правило, оптимальный вариант – выполнение такой программы тренировок полностью, три дня в неделю, а затем каждые три-четыре недели следует менять упражнения, которые входят в данный комплекс.

#### Тренировка на силу

Глубокие приседания со штангой  
4 подхода по 5 повторений  
Жим штанги лежа  
4 подхода по 5 повторений

Тяга штанги в наклоне  
4 подхода по 5 повторений

Подъем штанги на бицепс  
3 подхода по 8 повторений

Разгибание на трицепс на верхнем блоке  
3 подхода по 8 повторений

Подъем на носки в тренажере стоя  
2 подхода по 10 повторений

Скручивания  
2 подхода по 10 повторений  
Добавить в календарь  
Скопировать  
Заключение

Примите к сведению эти три силовые программы. Выбор программ для увеличения мышечной массы достаточно обширен. Подберите для себя такую программу, которую вы будете выполнять с удовольствием, и которая подходит для вашего типа телосложения. Это лучшая гарантия того, что вы достигнете отличных результатов.