

### Тренировка 8x8. Шокируй свои мышцы!

Хотите шокировать свои мышцы? Тренируйтесь по этому протоколу в течение 5-6 недель и наслаждайтесь мышечным ростом одновременно со сжиганием жиров!

Автор: Джейми Алдертон

Ваш организм может приспособиться к чему угодно. Попробуйте несколько недель кряду изводить его тренировками по экстремальной программе. Знаете, что произойдет? Очень скоро тренировки перестанут казаться тяжелыми. Чтобы продолжать прогрессировать, вам надо удивлять свое тело. Один из фундаментальных законов бодибилдинга гласит: если вам нужен стабильный рост, вы должны использовать шокирующие стимулы при первых признаках стагнации результатов.

Легендарный бодибилдер и тренер Винс «Железный Гуру» Жиронда считал, что периодическая встряска — лучший инструмент для мышечного роста. Его методика 8x8 — 8 сетов по 8 повторений — стала настоящим спасательным кругом для бодибилдеров, мышцы которых нуждались в шоковой терапии. Если вы стали замечать, что ваши тренировки уже не так тяжелы, как были когда-то, вам определенно нужно прибегнуть к этому протоколу.

Тренировочная программа в стиле Винса Жиронды супер эффективна, и это лучшая программа тренировок на все тело из всех, что я когда-либо пробовал. Но должен предупредить: протокол не для слабонервных! Каждая тренировка предполагает колоссальный объем нагрузки в диапазоне повторений на гипертрофию, так что скучать будет некогда.

Не сомневаюсь, что закончив одну из предложенных тренировок, вы выползете из спортзала на четвереньках. Но ваши мучения будут оправданы. У организма не будет другого выхода, кроме как приспособливаться к нагрузке за счет мышечного роста и усиленного сжигания калорий. Этого мы и добиваемся!

#### Программа Шок и Ужас

Тренировками в высоком темпе да с такой интенсивностью гордился бы и сам Железный Гуру.

Начинайте с места в карьер — тренируйтесь два дня подряд, а затем два дня посвящайте полному отдыху. Качаемся, отдыхаем, повторяем. Нагрузка будет запредельной, так что обязательно давайте организму достаточно времени восстановиться перед следующим походом в спортзал.

Каждый день вы будете делать по одному упражнению для каждой части тела — 8 сетов из 8 повторений. Все правильно: это сплит на все тело с высокой частотой тренировочного воздействия. Многим из вас такой подход может показаться странным, но это классная альтернатива, особенно если вы долго работали по стандартному сплиту, построенному по принципу разделения тренировок на части тела. Частота и общий объем нагрузки станет для мышц шоком и даст старт серьезным процессам адаптации!

Паузы для отдыха не должны превышать 30 секунд. Это шоковая терапия, так что не стоит расслаиваться между подходами. Ваша задача — выжать из мышц максимум, выйти за пределы собственных ожиданий и тренировочных способностей.

## Тренировка 8x8. Шокируй свои мышцы!

Занимайтесь по этой программе максимум 5-6 недель. Попробуйте увеличивать рабочие веса каждые две недели. И помните, это временная мера, так что можно потерпеть и действительно выложиться по максимуму.

### Понедельник

Бег на беговой дорожке  
1 подход по 10 мин.

Жим штанги лежа  
8 подходов по 8 повторений

Толчок и жим штанги стоя  
8 подходов по 8 повторений

Приседания со штангой  
8 подходов по 8 повторений

Отжимания на брусьях  
8 подходов по 8 повторений

Подъем EZ-штанги на бицепс стоя  
8 подходов по 8 повторений

Тяга в силовой раме  
8 подходов по 8 повторений

Шраги с гантелями  
8 подходов по 8 повторений

Сгибание ног в тренажере сидя  
8 подходов по 8 повторений

### Вторник

Бег на беговой дорожке  
1 подход по 10 мин.

Сведения рук на нижнем блоке лежа  
8 подходов по 8 повторений

Разведение рук с гантелями в стороны стоя  
8 подходов по 8 повторений

Прыжки с приседаниями  
8 подходов по 8 повторений

Разгибание на трицепс на верхнем блоке с канатной рукоятью  
8 подходов по 8 повторений

Тяга верхнего блока широким хватом

### Тренировка 8х8. Шокируй свои мышцы!

8 подходов по 8 повторений

Вертикальная тяга к груди нижнего блока

8 подходов по 8 повторений

Выпады со штангой

8 подходов по 8 повторений

Среда, четверг: отдых

Пятница

Бег на беговой дорожке

1 подход по 10 мин.

Жим гантелей лежа

8 подходов по 8 повторений

Жим гантелей сидя

8 подходов по 8 повторений

Жим ногами

8 подходов по 8 повторений

Жим штанги лежа узким хватом

8 подходов по 8 повторений

Подъем штанги на бицепс

8 подходов по 8 повторений

Тяга штанги в наклоне

8 подходов по 8 повторений

Шраги со штангой

8 подходов по 8 повторений

Становая тяга со штангой с прямыми ногами

8 подходов по 8 повторений

Суббота

Бег на беговой дорожке

1 подход по 10 мин.

Сведение гантелей лежа

8 подходов по 8 повторений

Попеременный подъём гантелей перед собой

8 подходов по 8 повторений

Выпрямление ног в тренажере

8 подходов по 8 повторений

## Тренировка 8x8. Шокируй свои мышцы!

Французский жим с гантелей стоя  
8 подходов по 8 повторений

Попеременный подъем гантелей на бицепс хватом «молоток»  
8 подходов по 8 повторений

Подтягивания  
8 подходов по 8 повторений

Сгибание ног в тренажере лежа  
8 подходов по 8 повторений  
Шраги со штангой  
8 подходов по 8 повторений

Воскресенье: отдых  
Советы

Выбирайте рабочий вес, с которым можете уверенно выполнить все 8 подходов по 8 повторений. У вас будет только 30 секунд на отдых между сетами, так что не стоит слишком утяжелять.

Старайтесь не превращать подходы в тренинг отдых-пауза. Впрочем, в другую крайность тоже не стоит бросаться – не ставьте «вес пера», с которым каждый из восьми подходов будете заканчивать на одном дыхании. Выбирайте нормальную нагрузку, с которой будете добираться до отказа в седьмом или восьмом повторении.

Перерывы в этом протоколе коротки, и на то есть причины. Не теряйте КПД, возясь с телефоном, выбирая музыку или болтая с приятелями. У вас на отдых 30 секунд. Точка.

Крайне важно точно отмерять время на отдых. Если у вас iPhone, рекомендую скачать и установить приложение Seconds Pro.

Если со своей стандартной программой вы уперлись в стену, этот протокол на все тело в стиле Винса Жиронды станет хорошей встряской для ваших мышц. Возможно, понадобится какое-то время, чтобы привыкнуть к частоте и стилю тренинга, но в этом-то и фишка! Эффективная программа должна быть серьезным испытанием. В конце концов, тренируясь налегке, вы не будете набирать массу. Вы растете только тогда, когда выталкиваете себя из зоны комфорта на неизвестную территорию.

Придерживайтесь этой программы 5-6 недель, и я гарантирую, вы будете в шоке от результатов!