

Програма для набору м'язової маси

Фітнес-тренер

Травень 2025

Вступ

Ця 4-тижнева програма розроблена для набору м'язової маси через силові тренування з акцентом на складові вправи. Мета: максимізувати гіпертрофію м'язів за допомогою прогресивного перевантаження. Рекомендується калорійний надлишок (200–400 ккал вище норми) і 1.4–2 г білка на кг маси тіла.

Розклад тренувань

Виконуйте 4 тренування на тиждень, фокусуючись на різних групах м'язів. Відпочинок між сетами: 60–90 секунд.

День 1: Грудні м'язи та трицепс

- Жим штанги лежачи: 4 сети по 8–10 повторень
- Жим гантелей під кутом: 3 сети по 10–12 повторень
- Віджимання на брусах: 3 сети по 12 повторень
- Розгинання рук на блоці: 3 сети по 12–15 повторень

День 2: Спина та біцепс

- Підтягування (з вагою, якщо можливо): 4 сети по 8–10 повторень
- Тяга штанги в нахилі: 3 сети по 8–10 повторень
- Тяга горизонтального блоку: 3 сети по 10–12 повторень
- Підйом штанги на біцепс: 3 сети по 10–12 повторень

День 3: Ноги

- Присідання зі штангою: 4 сети по 6–8 повторень
- Жим ногами: 3 сети по 10–12 повторень
- Румунська тяга: 3 сети по 10–12 повторень
- Підйом на носки: 3 сети по 15–20 повторень

День 4: Плечі та прес

- Жим штанги стоячи: 4 сети по 8–10 повторень
- Підйом гантелей через сторони: 3 сети по 12–15 повторень
- Тяга штанги до підборіддя: 3 сети по 10–12 повторень
- Підйом ніг у висі: 3 сети по 15 повторень

Рекомендації щодо харчування

- Споживайте 1.4–2 г білка на кг маси тіла (яловичина, курка, яйця, риба).
- Додайте складні вуглеводи (рис, овес, картопля) для енергії.
- Включайте здорові жири (авокадо, горіхи, оливкова олія).
- Пийте 2–3 л води щодня.

Примітки

- Збільшуйте вагу щотижня, якщо виконуєте заплановані повторення з правильною технікою.
- Виконуйте розминку перед кожним тренуванням (5–10 хвилин).
- Забезпечте 7–9 годин сну для відновлення.