

МАССА: СПЛИТ 3 ДНЯ

Трёхдневный сплит на массу: грудь, спина, ноги. Для тех, кто уже с базой. 6–8 недель.

- 6–8 неделя
- Средний
- Тренажёрный зал

для кого и результат

ПОДОЙДЁТ, ЕСЛИ

- ✓ Есть опыт тренировок от 6 месяцев
- ✓ Цель — набрать мышечную массу
- ✓ Готов на 3 тренировки в неделю

КАК ЗАНИМАТЬСЯ

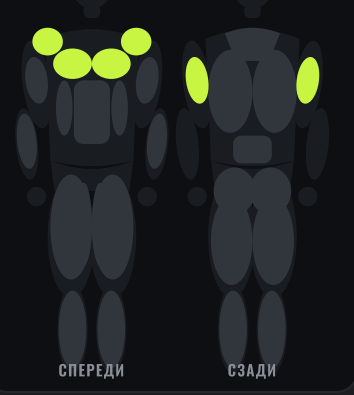
ПРАВИЛА ПРОГРАММЫ

- Частота: 3 тренировки в неделю через день (например Пн / Ср / Пт).
- Разминка (5 мин): суставная гимнастика сверху вниз + 20 махов руками, 20 приседаний без веса, лёгкое кардио на месте.
- Заминка (5 мин): спокойная ходьба и растяжка основных мышц по 20–30 сек.
- Прогрессия: каждую неделю добавляй 1–2 повтора или немного веса. Стало легко во всех подходах — повышай нагрузку.
- Темп: движение подконтрольное, без рывков. Отдых между подходами 60–90 сек.

ТРЕНИРОВКИ

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ

ДЕНЬ А — ГРУДЬ, ПЛЕЧИ, ТРИЦЕПС



ЖИМ ШТАНГИ ЛЁЖА

4×8 · отдых 60–90с

ТЕХНИКА

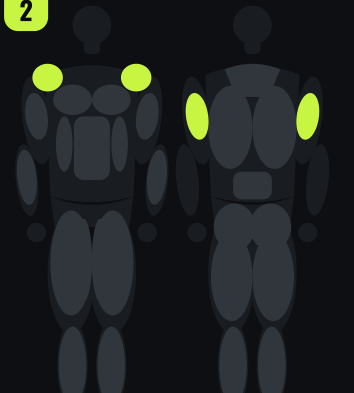
Лопатки сведены, стопы в пол. Опускай штангу к низу груди, локти под ~45°, и выжимай вверх до прямых рук. Без отбива от груди.

ЧТО ДАЁТ

Главное упражнение на грудь: масса и сила верха.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

- Грудь
- Трицепс
- Плечи



ЖИМ ГАНТЕЛЕЙ СИДЯ

3×10 · отдых 60–90с

ТЕХНИКА

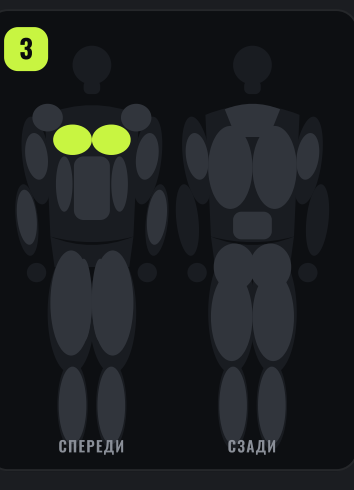
Сидя со спинкой, гантели у плеч. Выжимай вверх над головой и опускай к плечам, не прогибая поясницу. Работают плечи.

ЧТО ДАЁТ

Строит округлые плечи с опорой на спину — безопасно для поясницы.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

- Плечи
- Трицепс



РАЗВЕДЕНИЕ ГАНТЕЛЕЙ ЛЁЖА

3×12 · отдых 60–90с

ТЕХНИКА

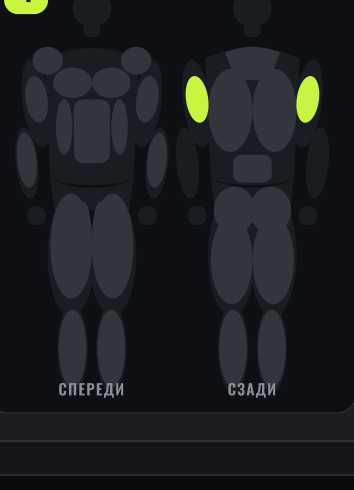
Лёжа на скамье, гантели над грудью, руки чуть согнуты. Разводи в стороны до лёгкого растяжения груди и своди обратно. Изоляция грудных мышц.

ЧТО ДАЁТ

Изолирует и растягивает грудные, добавляет форму груди.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

- Грудь



РАЗГИБАНИЕ НА ТРИЦЕПС

3×12 · отдых 60–90с

ТЕХНИКА

Разгибай руки в локтях против нагрузки (блок или гантель за головой), локти неподвижны. Работает трицепс.

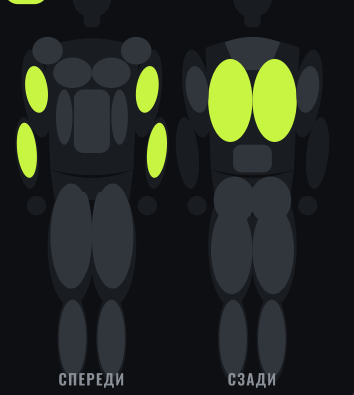
ЧТО ДАЁТ

Изолирует трицепс — объём и «подкова» задней части руки.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

- Трицепс

ДЕНЬ В — СПИНА, БИЦЕПС



ПОДТЯГИВАНИЯ

4×макс · отдых 60–90с

ТЕХНИКА

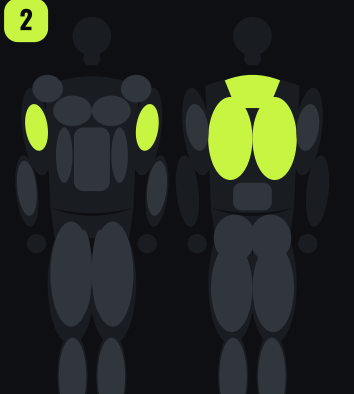
Вис на прямых руках, хват чуть шире плеч. Тяни грудь к перекладине, сводя лопатки, без рывка. Опускайся подконтрольно до полного вися.

ЧТО ДАЁТ

Лучшее на спину со своим весом: ширина и сила верха.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

- Широчайшие
- Спина
- Бицепс
- Предплечья



ТЯГА ШТАНГИ В НАКЛОНЕ

4×8 · отдых 60–90с

ТЕХНИКА

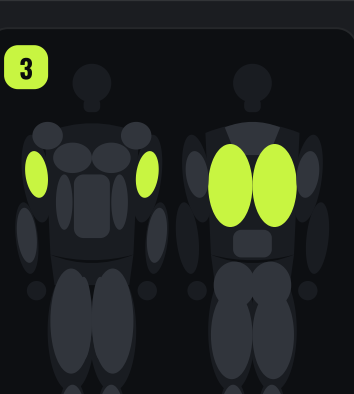
Наклон с прямой спиной ~45°, штанга в опущенных руках. Тяни к низу живота, сводя лопатки, локти вдоль корпуса. Опускай подконтрольно.

ЧТО ДАЁТ

Строит мощную толстую спину.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

- Широчайшие
- Спина
- Бицепс
- Трапеции



ТЯГА ВЕРХНЕГО БЛОКА

3×12 · отдых 60–90с

ТЕХНИКА

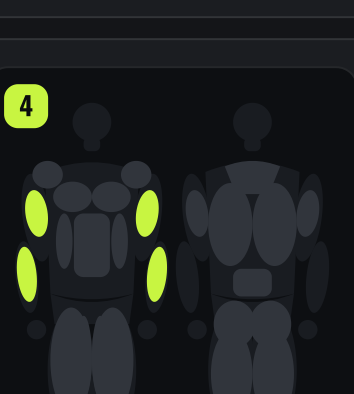
Хват шире плеч, корпус чуть назад. Тяни рукоять к верху груди, сводя лопатки, локти вниз. Возвращай подконтрольно, не бросая вес.

ЧТО ДАЁТ

Формирует широкую спину, прогрессия к подтягиваниям.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

- Широчайшие
- Спина
- Бицепс



ПОДЪЁМ ШТАНГИ НА БИЦЕПС

3×10 · отдых 60–90с

ТЕХНИКА

Стоя, штанга/гантели в опущенных руках. Сгибай руки, поднимая вес к плечам, локти прижаты к корпусу, без раскачки. Работает бицепс.

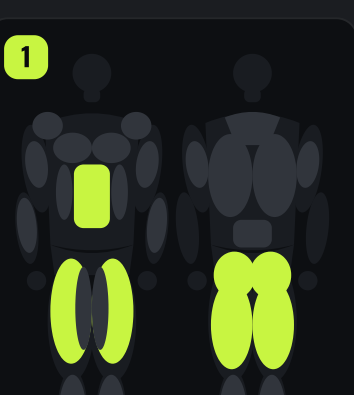
ЧТО ДАЁТ

Максимальная нагрузка на бицепс со штангой.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

- Бицепс
- Предплечья

ДЕНЬ С — НОГИ



ПРИСЕДАНИЯ СО ШТАНГОЙ

4×8 · отдых 60–90с

ТЕХНИКА

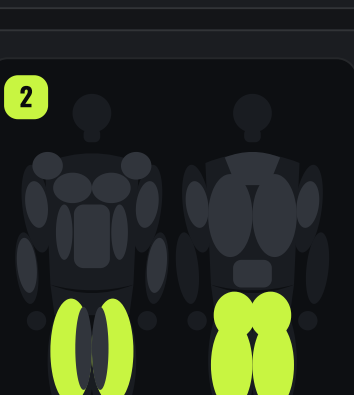
Штанга на верху трапеций, ноги на ширине плеч. Приседай, отводя таз назад, до параллели бёдер, спина нейтральна, колени по носкам. Вставай через пятки.

ЧТО ДАЁТ

Король упражнений на ноги: масса и сила ног, ягодиц, всего тела.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

- Квадрицепс
- Ягодицы
- Бицепс бедра
- Кор



ЖИМ НОГАМИ

3×12 · отдых 60–90с

ТЕХНИКА

Стопы на платформе на ширине плеч. Опускай платформу, сгибая колени до ~90°, поясница прижата к спинке. Выжимай, не выпрямляя колени в замок.

ЧТО ДАЁТ

Безопасно грузит ноги большим весом — масса бёдер и ягодиц.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

- Квадрицепс
- Ягодицы
- Бицепс бедра



РУМУНСКАЯ ТЯГА

3×10 · отдых 60–90с

ТЕХНИКА

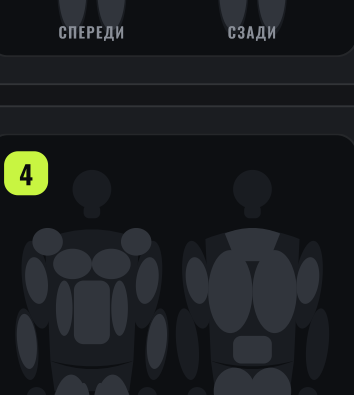
Снаряд у бёдер, ноги чуть согнуты. Отводя таз назад, опускай гантели/штангу вдоль ног до натяжения задней поверхности бедра, спина прямая. Работают ягодицы и бицепс бедра.

ЧТО ДАЁТ

База для задней цепи: ягодицы, бицепс бедра, крепкая спина.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

- Бицепс бедра
- Ягодицы
- Поясница



ПОДЪЁМЫ НА НОСКИ

4×15 · отдых 60–90с

ТЕХНИКА

Стоя, поднимайся максимально высоко на носки, задержишься на 1 сек и медленно опускайся. Для нагрузки — на одной ноге или с весом.

ЧТО ДАЁТ

Развивает икры и форму голени, укрепляет голеностоп.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

- Икры

ПИТАНИЕ — КОРОТКО

ПИТАНИЕ НА НАБОР МАССЫ

- Небольшой профицит калорий (плюс ~10–15%) — без него мышцы не растут.
- Белок 1,6–2 г на кг веса в день (мясо, рыба, яйца, творог).
- Углеводы вокруг тренировки (крупы, рис, макароны из твёрдых сортов) — энергия для роста.
- Ешь регулярно, 4–5 приёмов пищи, не пропускай.
- Сон 7–9 часов — мышцы растут во время отдыха.

ВАЖНО

Программа носит общий характер. При хронических болезнях, травмах, беременности или после операций — сначала проконсультируйся с врачом. Не тренируйся через боль, осваивай технику с лёгкого веса. За персональной программой под твои особенности — запишись к Демису.