

МАССА: СПЛИТ 4–5 ДНЕЙ (ПРОДВИНУТЫЙ)

Объёмный сплит для опытных: каждая мышца — свой день. Максимум массы. 8 недель.

- 8 неделя
- Продвинутый
- Тренажёрный зал

для кого и результат

ПОДОЙДЁТ, ЕСЛИ

- ✓ Опыт от года, цель — масса
- ✓ Готов тренироваться 4–5 раз в неделю
- ✓ Ешь с профицитом и восстанавливаешься

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.

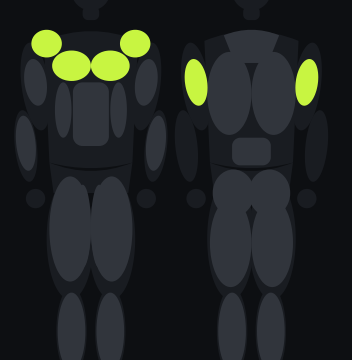
Расписание: Пн — грудь · Вт — спина · Чт — ноги · Пт — плечи+руки

ТРЕНИРОВКИ

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ

ДЕНЬ 1 — ГРУДЬ

1



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.

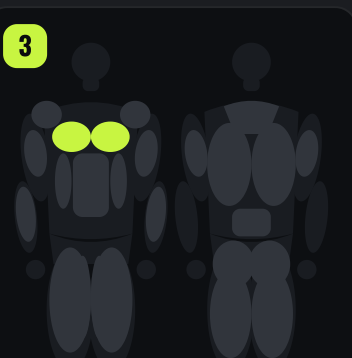
ЧТО ДАЁТ

Главное упражнение на грудь: масса и сила верха.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

- Грудь
- Трицепс
- Плечи

2



ЖИМ ГАНТЕЛЕЙ НА НАКЛОННОЙ

4×10 · отдых 60–90с

ТЕХНИКА

Скамья под углом ~30°, гантели у верха груди. Выжимай вверх почти до прямых рук и опускай подконтрольно. Акцент на верх грудных.

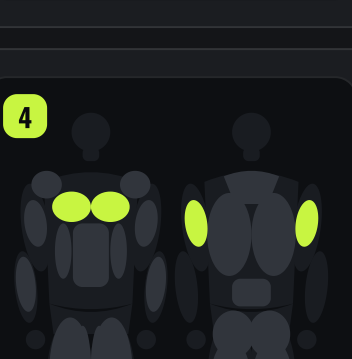
ЧТО ДАЁТ

Акцент на верх грудных, объём груди.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

- Грудь
- Плечи
- Трицепс

3



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.

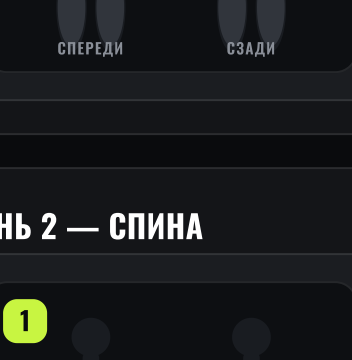
ЧТО ДАЁТ

Изолирует и растягивает грудные, добавляет форму груди.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

- Грудь

4



ЖИМ УЗКИМ ХВАТОМ (ТРИЦЕПС)

3×10 · отдых 60–90с

ТЕХНИКА

Лёжа, хват уже плеч, локти прижаты к корпусу. Опускай штангу к низу груди и выжимай вверх. Акцент на трицепс. Со страховкой.

ЧТО ДАЁТ

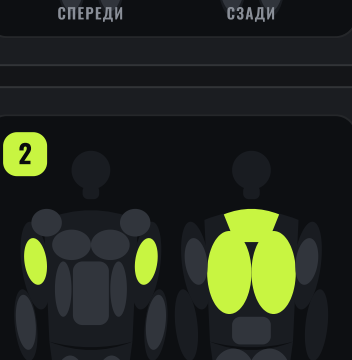
Жим с акцентом на трицепс — сила и объём рук.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

- Трицепс
- Грудь

ДЕНЬ 2 — СПИНА

1



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 виса.

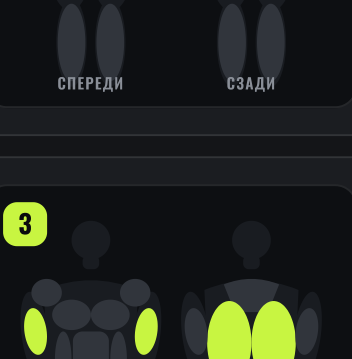
ЧТО ДАЁТ

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

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

- Широчайшие
- Спина
- Бицепс
- Предплечья

2



ТЯГА ШТАНГИ В НАКЛОНЕ

4×8 · отдых 60–90с

ТЕХНИКА

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

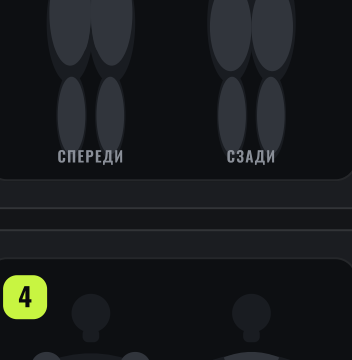
ЧТО ДАЁТ

Строит мощную толстую спину.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

- Широчайшие
- Спина
- Бицепс
- Трапеции

3



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.

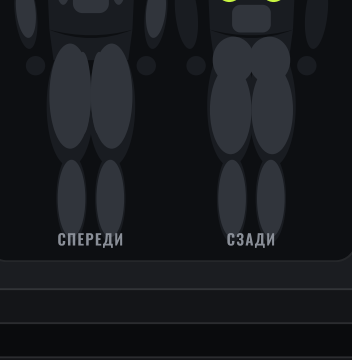
ЧТО ДАЁТ

Формирует широкую спину, прогрессия к подтягиваниям.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

- Широчайшие
- Спина
- Бицепс

4



ПУЛОВЕР С ГАНТЕЛЬЮ

3×12 · отдых 60–90с

ТЕХНИКА

Лёжа поперёк скамьи, гантель над грудью в прямых руках. Опускай её за голову до растяжения и возвращай усилием широчайших и груди.

ЧТО ДАЁТ

Растягивает и прорабатывает широчайшие и грудь.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

- Широчайшие
- Грудь

ДЕНЬ 3 — НОГИ

1



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 нейтральная, 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

2



ЖИМ НОГАМИ

4×12 · отдых 60–90с

ТЕХНИКА

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

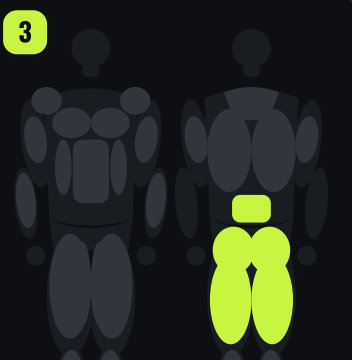
ЧТО ДАЁТ

Безопасно грузит ноги большим весом — масса бёдер и ягодиц.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

- Квадрицепс
- Ягодицы
- Бицепс бедра

3



РУМЫНСКАЯ 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.

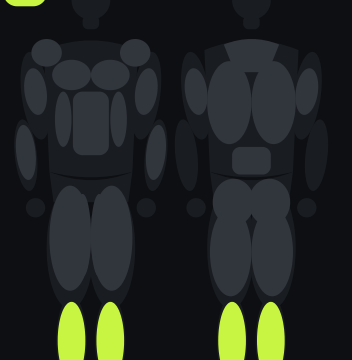
ЧТО ДАЁТ

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

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

- Бицепс бедра
- Ягодицы
- Поясница

4



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

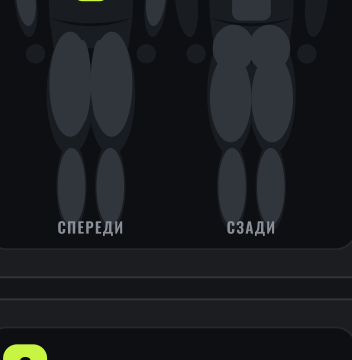
Развивает икры и форму голени, укрепляет голеностоп.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

- Икры

ДЕНЬ 4 — ПЛЕЧИ + РУКИ

1



ЖИМ ШТАНГИ СТОЯ

4×8 · отдых 60–90с

ТЕХНИКА

Штанга на передних дельтах, хват чуть шире плеч. Выжимай над головой до прямых рук, не прогибая поясницу. Опускай подконтрольно.

ЧТО ДАЁТ

Жим стоя — сила и объём плеч, крепкий корпус.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

- Плечи
- Трицепс
- Кор

2



МАХИ В СТОРОНЫ

4×15 · отдых 60–90с

ТЕХНИКА

Стоя, гантели вдоль корпуса, локти чуть согнуты. Поднимай руки в стороны до уровня плеч и опускай подконтрольно. Изоляция средних дельт.

ЧТО ДАЁТ

Изолирует средние дельты — ширина плеч.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

- Плечи

3



ПОДЪЁМ НА БИЦЕПС

3×12 · отдых 60–90с

ТЕХНИКА

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

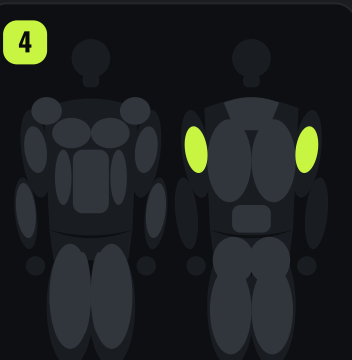
ЧТО ДАЁТ

Максимальная нагрузка на бицепс со штангой.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

- Бицепс
- Предплечья

4



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

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 пропуская.
- 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.