

СИЛА 5×5 (БАЗА)

Классическая силовая схема 5×5 на базовых движениях. Рост силы и плотной массы. 6 недель.

6 недель

Средний

Тренажёрный зал

для кого и результат

ПОДОЙДЁТ, ЕСЛИ

- ✓ Цель — рост силы
- ✓ Готов осваивать базу со штангой
- ✓ 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.

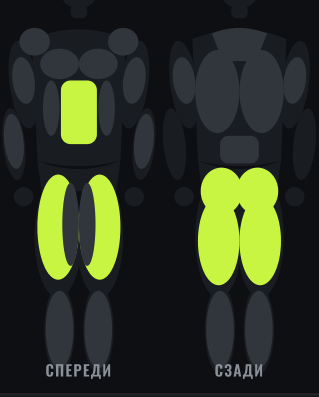
Расписание: Тренировки А и В чередуются, 3 раза в неделю

ТРЕНИРОВКИ

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ

ТРЕНИРОВКА А

1



ПРИСЕДАНИЯ СО ШТАНГОЙ

5×5 · 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

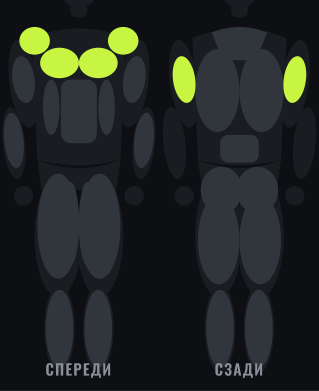
Квадрицепс

Ягодицы

Бицепс бедра

Кор

2



ЖИМ ШТАНГИ ЛЁЖА

5×5 · 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

3



ТЯГА ШТАНГИ В НАКЛОНЕ

5×5 · 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

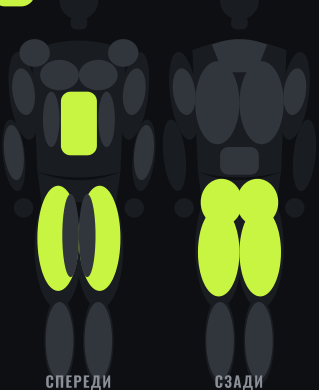
Спина

Бицепс

Трапеции

ТРЕНИРОВКА В

1



ПРИСЕДАНИЯ СО ШТАНГОЙ

5×5 · 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

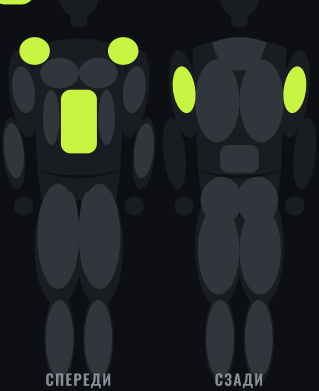
Квадрицепс

Ягодицы

Бицепс бедра

Кор

2



ЖИМ ШТАНГИ СТОЯ

5×5 · 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.

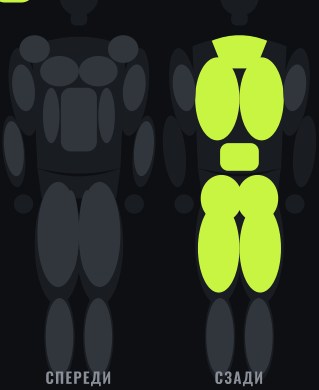
РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

Плечи

Трицепс

Кор

3



СТАНОВАЯ ТЯГА

1×5 · отдых 60–90с

ТЕХНИКА

Штанга у голеней, спина прямая, грудь раскрыта. Отрывай штангу, одновременно разгибая ноги и корпус, гриф скользит близко к телу. Осваивай с малого веса.

ЧТО ДАЁТ

Базовое движение на всё тело — сила задней цепи и спины.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

Бицепс бедра

Ягодицы

Спина

Поясница

Трапеции

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.