

# Содержание

<b>Вступление</b> .....	<b>7</b>
<b>Основа программы</b> .....	<b>10</b>
<b>Возможные ошибки при выполнении программы</b> ....	<b>14</b>
Неправильный настрой на тренировку .....	14
Сокращение периода отдыха между тренировками .....	15
Нарушение техники выполнения упражнения ...	16
Затягивания пауз между подходами .....	17
Пренебрежение легкими тренировочными нагрузками .....	18

Если вы пропустили тренировку... 19

Неправильный подбор экипировки. 20

**Питание и восстановление 22**

Основные правила питания 22

Основные группы продуктов и их сочетания 26

Примеры рационов. 33

График питания 36

Отдых и восстановление после нагрузок. 40

Возможные ошибки питания. 41

**Рекомендации по выполнению упражнений. 43**

1. Жим гантелей лежа  
на горизонтальной скамье 44

2. Жим штанги широким хватом лежа  
на горизонтальной скамье 46

3а. Разведения гантелей лежа  
на наклонной скамье 48

3б. Разведения гантелей лежа  
на горизонтальной скамье 50

4а. Жим штанги сидя на наклонной скамье 52

4б. Жим гантелей сидя на наклонной скамье. 54

5. «Французский» жим штанги лежа  
на горизонтальной скамье 56

6. Жим штанги узким хватом лежа на горизонтальной скамье . . . . .	58
7. Подъем на носки . . . . .	60
8. Сгибания рук с гантелями сидя на наклонной скамье . . . . .	62
9. Сгибания рук со штангой стоя . . . . .	64
10. Тяга верхнего блока за голову широким хватом . . . . .	66
11. Тяга верхнего блока к груди обратным хватом . . . . .	68
12. «Гребля» (тяга нижнего блока к поясу) . . . . .	70
13. Тяга в наклоне одной рукой . . . . .	72
14. Разведения гантелей в стороны стоя в наклоне . . . . .	74
15. Шаги со штангой или гантелями стоя . . . . .	76
16. Приседания со штангой на спине . . . . .	78
17. Приседания со штангой на груди . . . . .	80
18. Становая тяга штанги . . . . .	82
19. Сгибания ног лежа на животе . . . . .	84
20. Подъем корпуса на наклонной скамье . . . . .	86
21. Подъем ног в висе с упором на локтях . . . . .	88
22. Гиперэкстензии — разгибания корпуса в горизонтальном упоре . . . . .	90