**Тренировки для мужчин**

Программа для мужчин сильно отличаются от тренировок для женщин по типу и набору упражнений. В питании рекомендации для мужчин те же, что и для женщин: отказ от «быстрых» углеводов и жиров, преобладание белка и сложных углеводов, частые приёмы пищи дробными порциями и отказ от ужина.

Ежедневное употребление большого количества чистой воды (до 2-х литров в день).

Рекомендуются тренировочные сессии 3 раза в неделю, состоящие в основном из базовых движений: приседаний, жимов и тяг разного типа, упражнений на пресс, которые выполняются на каждой тренировке.

Для продвинутого уровня нужен раздельный тренинг 3–4 раза в неделю.

**Примерная программа тренировки:**

**1-я тренировка:** плечи, ноги, пресс

**2-я тренировка:** грудь, спина, пресс

**3-я тренировка**: руки, пресс

Для продвинутого уровня молодых людей идеально подходит раздельный тренинг, а вот пресс тренировать достаточно 1–2 раза в неделю. Каждая тренировка начинается с базового движения.

Для молодых людей в питании нужно максимально увеличить потребление белка в суточном рационе.

**Примерная программа тренировки:**

**1-ая тренировка:**

Приседания — 3 подхода 8–6 раз

Жим, стоя, с груди — 3 подхода 8–6 раз

Махи руками в стороны, стоя — 3 подхода 10–12 раз

Подъём туловища с отягощением — 3 подхода 15–20 раз

**2-ая тренировка:**

Становая тяга — 3 подхода 4–5 раз

Подтягивания — 3 подхода 8–10 раз

Тяга блока к поясу — 3 подхода 8–10 раз

Махи в наклоне — 3 подхода 10–12 раз

**3-я тренировка:**

Жим лёжа — 3 подхода 6–10 раз

Разводка гантелей под углом — 3 подхода 6–10 раз

Бицепс со штангой — 3 подхода 8–12 раз

Подъём ног, лёжа — 3 подхода 15–20 раз

**Питание**

Рост мышц и расщепление жировых клеток невозможны без отрегулированного питания. Оно подразумевает уменьшение продуктов, содержащих жиры, особенно животного происхождения, а также простых углеводов и сахара. Доля потребления сложных углеводов должна увеличиться. Это рис, крупы, хлеб грубого помола, овощи. Белок — это куриное мясо, рыба, красное мясо, бобовые культуры, молочные продукты. Но надо учитывать, что молочные продукты имеют большое содержание жира.