

Правила составления индивидуальной программы тренировок на рельеф

Во время тренировок на рельеф работайте с меньшим весом и выполняйте 15-20 повторений до отказа в каждом подходе. Заставьте ваши мышцы как бы «гореть». Во время многоповторной тренировки вы сжигаете намного больше калорий, чем обычно. А как же заставить организм сжигать калории во время отдыха от тренировки?

Наряду с многоповторным режимом и легким весом выполняйте 1 подход в каждом упражнении с максимальным для вас весом. То есть с тем весом, который вы можете технически грамотно поднять не более 8 раз. Этим вы заставите раскрутиться вашему метаболизму и организм будет сжигать жир даже во время ночного сна или отдыха.

Увеличьте количество тренировок в неделю до 5. Именно увеличение количества тренировок до 5 в неделю позволяет добиться максимального результата в сгоне лишнего веса. Все заключается в том, что применяя многоповторный режим тренировки вы сжигаете основную массу калорий и подкожного жира именно во время тренировки, а если количество тренировок сделать больше, следовательно, и лишнего веса вы уберете больше. Арифметика проста... Некоторые из вас сейчас зададутся вопросом – а как же отдых между тренировками? Он ведь должен быть 48 часов для роста мышц. Запомните – во время работы на рельеф ни о каком наборе мышечной массы не может идти и речи. Сейчас основная работа заключается в сгоне лишнего веса и в сохранении набранной мышечной массы.

Диета. Питание играет в процессе сушки огромную роль. Возможно даже большую, чем тренировки, поэтому тему про питание во время работы на рельеф я вынесу в отдельный пост, который будет идти следующим. Но запомните основное – строгая диета с минимальным количеством жиров и углеводов – основа рельефного телосложения. Будет не просто, но в конце – концов оправдано. Основное правило – принимайте калорий с пищей меньше, чем расходуете.

Аэробная работа. Безусловно, во время активной аэробной работы вы сжигаете очень много подкожного жира, чем во время тренировок с железом. Поэтому я рекомендую заниматься аэробной работой 2 дня в неделю, а оставшиеся 3 дня работать с железом. Максимально эффективные виды спорта, которые помогут сбросить лишний вес – это плавание, бег, занятия фитнесом. Рекомендую также применять эллиптический тренажер для этих целей.

Отдых между подходами во время многоповторного режима работы следует сократить до 1 минуты. Тем самым вы добьетесь максимального пампинга мышц и максимального сгона лишнего веса из-за ускоренной циркуляции крови по сосудам и тканям вашего тела. Идеальный интервал между подходами – дать себе отдышаться и переходить к следующему подходу.

Пресс. Упражнения на пресс стоит уделять внимание на каждой тренировке и выполнять по 5 подходов до и после основной тренировки.

Длительность программы на рельеф определяется индивидуально и может занять от 4 до 8 недель в зависимости от количества подкожного жира, скорости обмена веществ, типа телосложения и конечно же от правильно составленной диеты. Обычно среднестатистическому атлету вполне хватает 4-х недель для полной сушки. Как раз именно на 4 недели мы с вами и будем ориентироваться.