

Лев Гончаров



**МЕТОДИКА
ТРЕНИРОВОК И ПИТАНИЯ
"Размер / Квартал"**

за 60 минут

Лев Гончаров

**Методика тренировок и питания
«Размер/Квартал». За 60 минут**

«Издательские решения»

Гончаров Л.

Методика тренировок и питания «Размер/Квартал». За 60 минут /
Л. Гончаров — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-904717-5

Методика «Размер/Квартал» создана, чтобы упростить все знания о форме тела и его трансформации. Суть методики — это точная постановка цели, учет проделанной работы и контроль выполнения плана. Чтобы поставить цель на ближайшие 3 месяца, вам нужно знать о нормах изменений, которые могут происходить в вашем теле. Эта методичка как раз об этом.

ISBN 978-5-44-904717-5

© Гончаров Л.
© Издательские решения

Содержание

Предисловие	6
Нормы роста мышц	8
Нормы сжигания жира	10
Пример 1	11
Пример 2	12
Вывод	13
75 подходов	14
Число тренировок в неделю	15
Продолжительность тренировки	16
В чем измеряется силовая тренировка?	17
Число подходов за тренировку	18
Конец ознакомительного фрагмента.	19

Методика тренировок и питания «Размер/Квартал» За 60 минут

Лев Гончаров

Дизайнер обложки Лев Евгеньевич Гончаров

Иллюстратор Лев Евгеньевич Гончаров

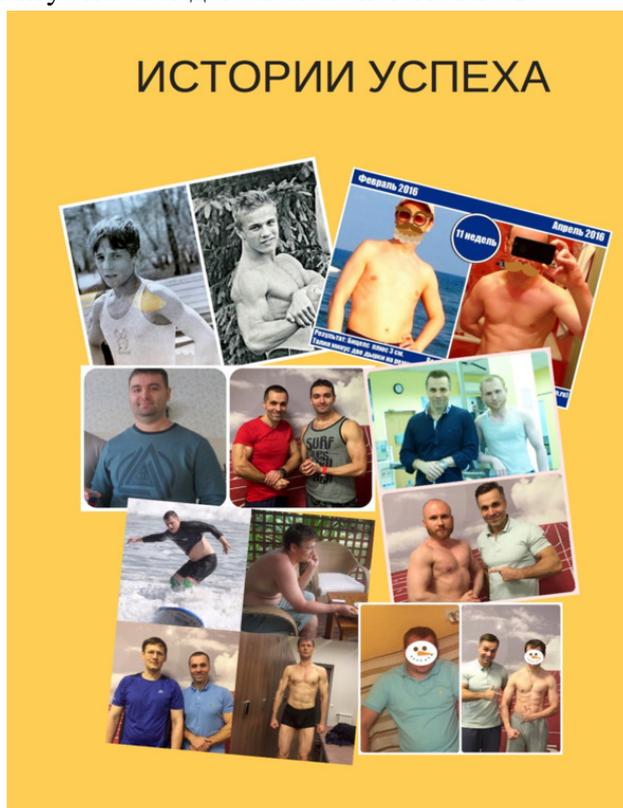
© Лев Гончаров, 2018

© Лев Евгеньевич Гончаров, дизайн обложки, 2018

© Лев Евгеньевич Гончаров, иллюстрации, 2018

ISBN 978-5-4490-4717-5

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero



Предисловие

Методика «Размер/квартал» создана, чтобы упростить все знания о форме тела и его трансформации.

Суть методики – это точная постановка цели, учет проделанной работы и контроль выполнения плана.

Чтобы поставить цель на ближайшие 3 месяца – на ближайший отчетный квартал, вам нужно знать о нормах изменений, которые могут происходить в теле.

Сначала вам нужно понять, с какой скоростью растут мышцы. Без знаний о скорости роста мышц нельзя поставить цель на обозримый срок.

К тому же у роста мышц есть предел. Мышцы не могут расти беспрестанно. Особенно это касается роста мышц «в натуре» – без приема анаболиков.

Многих людей вводит в заблуждение форма тела тех, кто принимает анаболики на грани жизни и смерти, и тех, кто принимает их в «гомеопатических» дозах.

Вторым важным вопросом является сжигание жира.

Многие «специалисты» утверждают, что нельзя одновременно наращивать мышцы и сжигать жир.

Быстро нельзя – медленно можно.

У сжигания жира тоже есть нормы. Чем больше в вас лишнего жира, тем быстрее он горит без потери мышечной ткани.

Чем больше у вас мышц и чем меньше жира – тем ниже нормы сжигания жира в неделю.

Сжигать жир без потерь мышц можно, но для этого вам нужно понять принцип «мышцы кормить – жир морить».

Жир на правильном питании может гореть. Но какое бы правильное питание ни было, без тренировок мышцы не растут.

Тренировки тоже должны быть правильные: в правильном объеме и с правильной интенсивностью.

Методика «Размер/квартал» подойдет всем, кто тренируется или хочет тренироваться: дома, на улице или в фитнес-клубе.

В этой методике всего 3 движения и бесконечное множество взаимозаменяемых упражнений.

На любое упражнение дома вы сможете подобрать эквивалентное упражнение на площадке для воркаута или в тренажерном зале.

Зная свою цель роста мышц и сжигания жира в килограммах вам нужно определить, добились вы ее за три месяца или нет.

Весы могут измерить вес в килограммах, но не могут взвесить килограммы мышц и жира по отдельности.

Чтобы измерить прирост мышц и потери жира, вам не нужен биоимпеданс. Есть более надежный инструмент – сантиметровая портняжная лента.

О том, как при помощи напольных весов и портняжной ленты измеришь прирост мышц и потери жира, я напишу ниже.

Чтобы достичь цели за три месяца, нужно безошибочно правильно питаться и правильно тренироваться 12 недель. Поэтому важно вести дневник питания и дневник тренировок. И за каждую неделю ведения дневника нужно получить оценку «5».



Каждую неделю нужно этот дневник анализировать и следить за темпами роста силы и изменения массы тела. Методика «Размер/квартал» учит не только писать, но и читать дневник тренировок, чтобы находить ошибки и не буксовать на пути к цели.

Но начнем по порядку с норм роста мышц...

Нормы роста мышц

Во многих источниках о натуральном бодибилдинге написано, что в первый год тренировок можно нарастить десять килограммов мышц, во второй – пять, в третий – два.

Если спортсмен после трех лет тренировок и прироста 17 кг мышц вдруг за пару месяцев набрал 10 кг, значит, он перестал быть натуралом.

Первые 5 кг нарастут в первые 2—3 месяца – это активация мышечного потенциала. Следующие 5 кг будут расти медленнее – оставшиеся 9—10 месяцев.

5 кг за 10 месяцев – это примерно 100 г мышц в неделю.

Вот такой небыстрый прирост мышечной ткани в натуральном бодибилдинге в первый год тренировок. А потом еще медленнее.

Чтобы заметить прирост мышц в 100 г в неделю, я отслеживаю не только массу тела, но показатели силовых тренировок.

Первые 2 месяца тренировок происходит не только активация мышечной массы, но формирование устойчивых двигательных навыков. Это значит, что рост силовых показателей на тренировке происходит не только за счет роста мышц, но и за счет улучшения техники.

Когда техника сформировалась, а мышцы активировались, начинается основная работа над ростом мышц за счет увеличения силы. Это происходит через 2 месяца освоения новых упражнений.

Начиная со второго месяца, рост силы или силовой выносливости означает рост мышц на толщину папиросной бумаги – 100 г в неделю.

Если вы рассмотрите нормативы силовых видов спорта, например в жиме лежа, то заметите, что таблицы составлены с ростом весовых категорий примерно на 10% и таким же ростом норматива силы.

По нормам силовых видов спорта 1 кг веса спортсмена равен 1 кг веса штанги.

Мои нормативы более жесткие. Я считаю, что приличные люди при росте массы тела на 10% прибавляют в силе 20%.

Таким образом, 1 кг мышц дает минимум 2 кг силы.

Если человек тренируется с собственным весом, то прирост мышц рассматривается через рост силовой выносливости. Здесь мной установлены нормы 10% силы – это 20% силовой выносливости.

Например, вы жали лежа 50 кг на 10 раз, но решили поставить на штангу 55 кг. Это значит, что число повторов в норме уменьшится до 8.

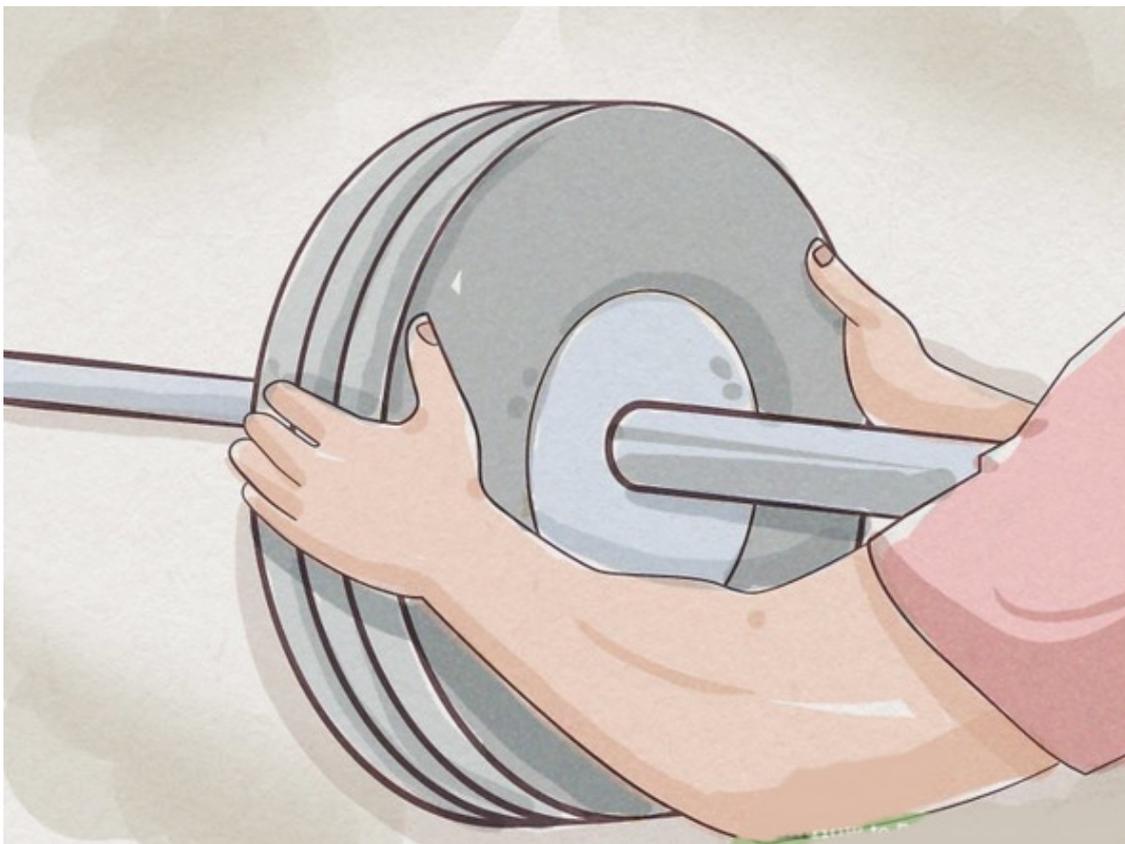
Итак, наша цель, через 2 месяца вработывания за следующие 10 месяцев набрать 5 кг мышц и 10 кг силы. Что означает прирост 100 г мышц в неделю и 200 г силы.

Я не помню новичков, которые без подготовки могут выжать лежа 100 кг, но 50—70 кг через 2 месяца тренировок по силам многим.

200 г на штанге для новичка это примерно 3% от его уровня силы.

В норме для новичков растить 3% силы в неделю, или 6% силовой выносливости.

Чтобы быть уверенным в том, что неделя не прошла даром и 100 г мышц выросли, мои клиенты отслеживают десятые повтора.



Нормы сжигания жира

Один из моих принципов: мышцы кормить – жир морить.

В каждом человеке есть: активные и пассивные ткани, общая масса тела и сухая масса тела, актуальный вес и боевой вес.

Всякий человек мечтает быть идеальным и находиться в боевом весе, но находится в актуальном.

Разница между актуальным и боевым весом – это лишний вес.

Женщины не понимают фразу «боевой вес», поэтому для них я использую фразу «идеальный вес».

Чем больше разница между актуальным и боевым весом, тем выше норма сжигания жира.

Норма сжигания жира определена дефицитом калорий. А дефицит калорий определен лишним весом.

Пример 1

Женщина весом 100 кг имеет лишних 40 кг.

Один килограмм требует на обогрев 24 килокалории в сутки.

Дефицит калорий для измора жировой ткани составит: $40 \times 24 = 960$ килокалорий.

Пример 2

Атлет весом 80 кг хочет подсушиться и сжечь 4 кг жира, сохранив мышцы.

Дефицит калорий для сжигания жировой ткани составит: $4 \times 24 = 96$ калорий.

А теперь давайте сравним нормы сжигания жира женщины и атлета, которых мы взяли для примера.

Сжигание одного грамма жира выделяет 9 килокалорий тепла.

Женщина, имея 40 кг «НЗ» и дефицит в 960 килокалорий, легко будет сжигать 100 г жира в день. А атлет со своими 96 килокалориями в день, только 10 г.

Нормы сжигания 40 кг и 4 кг жира отличаются в 10 раз!

Молодые люди, у которых не получается подсушиться, говорят, что невозможно сжечь жир не задев мышцы.

Я согласен с тем, что трудно поймать 100 килокалорий в день и сжигать жир со скоростью 77 г в неделю, чтобы не задеть мышцы.

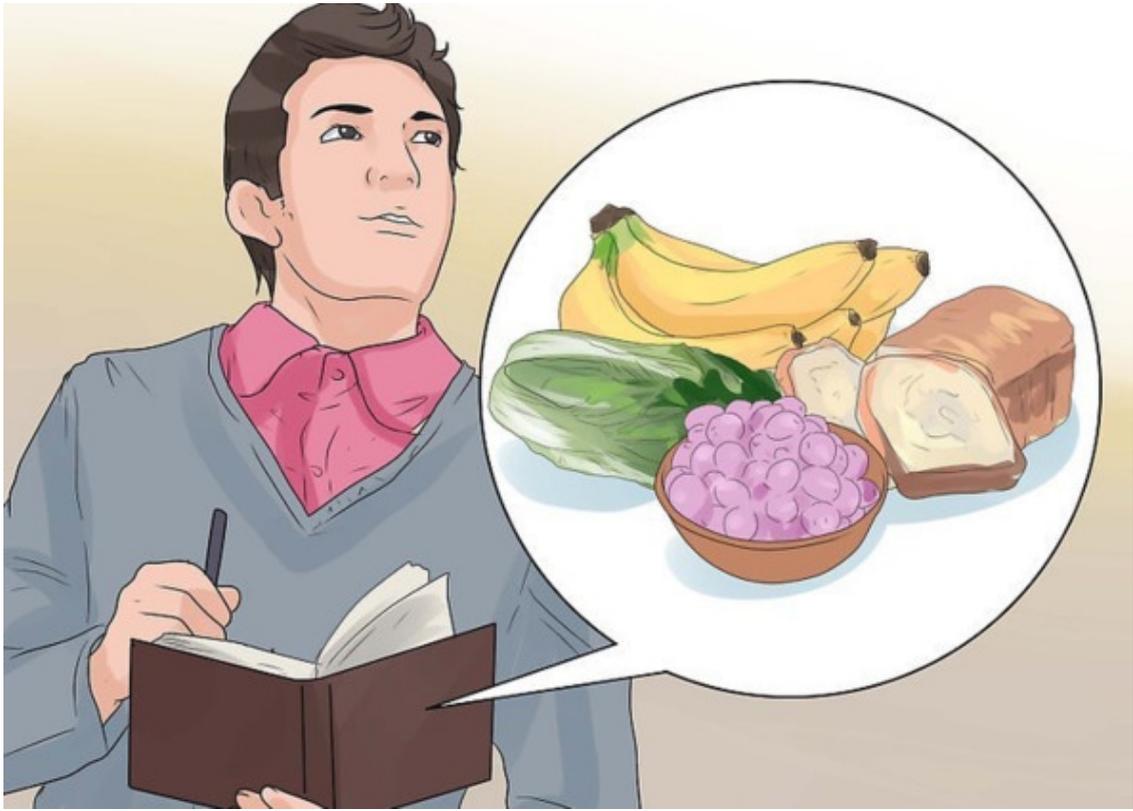
Это и трудно, и сложно, и скучно, и требует больших заморочек с ведением дневника питания и тренировок.

Поэтому мы с восхищением смотрим на тех, кто при помощи гормонов и наркотиков выдает на сцене 4% жира, и недоумеваем: как это у них получилось?

Моя методика для простых людей, которые живут обычной жизнью и не готовы зашагивать за пределы натурального роста мышц и пределы натурального сжигания жира.

Если мужчина за 3 года тренировок набрал 17 кг мышц и получил 8% жира, то это хорошая форма. С ней можно жить и выделяться в любой тусовке, если это не конкурс гормональных бодибилдеров.

Вывод



- определите массу лишнего веса;
- по массе лишнего веса определите дефицит калорий;
- по дефициту калорий определите норму сжигания жира в неделю.

Следите за этой нормой, не смотрите на фото звезд, никуда не торопитесь и будьте довольны натуральной красотой своего тела.

75 подходов

Чтобы понять, почему нужно делать именно 75 подходов, я расскажу о нормах затрат времени на тренировки: сколько часов в неделю нужно тренироваться минимум, сколько времени нужно посвящать одной тренировке и что нужно успеть за одну тренировку.

Когда вы сложите число тренировок и подходы за тренировку, то получите 75 подходов минимум.

Число тренировок в неделю

Все детские спортивные секции начинаются от трех тренировок в неделю. Это первый год обучения любому виду спорта. Постепенно ребенок растет и за семь лет становится мастером спорта, а мастера спорта занимаются шесть раз в неделю.

Натуральный бодибилдинг – не исключение. Начинать нужно с трех тренировок в неделю минимум.

Продолжительность тренировки

В любой спортивной секции тренировка начинается от часа. Постепенно продолжительность тренировки увеличивается. Мастера спорта со стажем тренировок более семи лет, могут тренироваться 2—3 часа подряд. Но в первый год обучения тренировка может длиться час.

Натуральный бодибилдинг – не исключение. Начинать нужно с часовой тренировки. Если тренироваться час не получается, то можно разбить тренировку на две по полчаса и тренироваться каждый день.

В чем измеряется силовая тренировка?

Есть много сложных видов спорта, которые трудно измерить: шахматы, футбол, борьба. Это ситуационные виды спорта.

В ломовых – прямолинейных видах спорта тренировки легко измеряются в проделанной работе. Например, бег измеряется в километрах, а силовую тренировку можно измерить в подходах.

Когда пишется план силовой тренировки, то в первую очередь определяется ее объем в подходах.

Число подходов за тренировку

Силовые тренировки в чистом виде – силовые виды спорта: например, тяжелая атлетика или пауэрлифтинг – требуют продолжительного отдыха между подходами – около трех минут.

Сейчас в моде высокоинтенсивные силовые тренировки, например кроссфит. В кроссфите отдых между подходами всего 10 секунд. Такие тренировки нельзя назвать силовыми, несмотря на то, что они могут использовать штангу. Аэробные тренировки со штангой остаются аэробными тренировками.

Дыхание и жжение в мышцах не должны быть ограничением для подхода в силовой тренировке. В силовых тренировках подход выполняется, когда организм к нему готов: дыхание ровное, а мышцы достаточно расслабленные – восстановленные.

Интенсивность одного подхода в моей методике ниже, чем в тяжелой атлетике, но выше, чем в кроссфите. Я рекомендую отдыхать менее трех минут, но более десяти секунд. Обычно тренировка проходит со скоростью один подход в две минуты.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.