



НАПУТСТВИЕ

Есть два ключевых принципа успеха в тренировках. Это регулярность и самоотдача. Если вы хотите добиться результатов, вам просто необходимо не пропускать тренировки и выкладываться на все 100 процентов.

Верность этих двух правил мне доказали мои же атлеты. Мои лучшие ученики добиваются целей и растут с каждым месяцем, следуя этим простым, но совсем не легким принципам.

Есть еще две вещи, о которых стоит сказать. Это правильное питание и восстановление. И когда я говорю правильное питание, я не имею ввиду истощающие диеты 35-килограммовых моделей.

Мы должны получать столько питательных элементов и энергии, сколько необходимо для достижения поставленных целей. Питание должно быть полноценным.

Ешьте достаточно белков и жиров, запасайтесь энергией для ваших тренировок, ешьте регулярно и разнообразно, слушайте свое тело.

Вот, в принципе, и все, что я хочу от своих атлетов.

Из этого логично вытекают **5 правил тренировок**:

- ТРЕНИРУЙСЯ РЕГУЛЯРНО
- ТРЕНИРУЙСЯ ТЯЖЕЛО
- РАЗМИНАЙСЯ
- СПИ
- ПИТАЙСЯ ПОЛНОЦЕННО

О ПРОГРАММЕ «ГЕРОИ»

Программа тренировок «ГЕРОИ» состоит из 2 циклов длительностью в 4 недели каждый. В каждой неделе у вас есть **2 дня отдыха - это четверг и воскресенье**.

В БАЗОВОМ ЦИКЛЕ мы закладываем фундамент для тяжелых высокоинтенсивных тренировок. Мы будем развивать возможности сердечно-сосудистой системы в 10-20 минутных комплексах с сэндебэгами средних весов и упражнениями с весом собственного тела.

Два раза в неделю спланированы силовые тренировки, в которых вы будете осваивать упражнения с тяжелыми сэндебэгами. Ваша главная задача в этих днях – следить за прогрессией веса снаряда. Повышая вес, вы становитесь сильнее, чем были. В эти дни мы будем акцентированно нагружать мышцы кора в конце каждой тренировки.

Основой второго 4-недельного РАЗВИВАЮЩЕГО ЦИКЛА станут высокоинтенсивные метконы. Они будут состоять из комплексных, многосуставных упражнений на все тело. Такие тренировки направлены на включение всех систем энергообеспечения мышц и максимальный нейроэндокринный отклик.

Силовые тренировки в этом цикле станут более дифференцированными. Будет изменяться уровень нагрузки от легкой до предельной – максимального рекордного веса снаряда.

РЕЗУЛЬТАТЫ

В итоге этих двух циклов **вы выйдете на новый уровень физической подготовленности, станете сильнее, выносливее и несомненно трансформируете свое тело.** Многие из тех, кто тренировался с нами по «Пути Чемпионов», приходили с программой с целью сбросить вес. Благодаря высокой интенсивности тренировок нам удавалось за 10 недель сбросить до 8 кг лишнего веса. Этот приятный «побочный эффект» вы увидите и в нашей новой программе «ГЕРОИ». Также, рекомендуем записывать свои тренировки на видео и присылать нам. Особо усердным атлетам мы дарим подарки ;)

НЕОБХОДИМОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Перекладина для подтягиваний.

Этот снаряд необходим для выполнения массы упражнений: «подтягивания», «носки к перекладине», «колени к локтям». На данный момент есть масса вариантов по установке перекладины, от установки в дверной проём, до крепления перекладины анкерными болтами под потолок. Вместо перекладины можно использовать гимнастические кольца, которые можно крепить к анкерным болтам, к тому же они заменят вам брус.

Коробка для прыжков (бокс).

Этот предмет необходим для выполнения прыжков, его можно сделать из остатков старой мебели, досок, либо подобрать иную платформу для прыжков высотой 30-60 см. Если вы выполняете упражнения на улице, то для прыжков прекрасно подойдёт крышка, парапет, высокий бордюр.

Гимнастический коврик.

Рекомендуем использовать во время выполнения любых упражнений на полу. Если под рукой не оказалось коврика, то замените его полотенцем.

Sandbag (сэндбэг).

Sandbag используется как свободное отягощение и является доступным и многофункциональным снарядом для наших тренировок. Сэндбэг можно изготовить своими руками из военного вещевого мешка или использовать фирменный MONKO SANDBAG. Сэндбэг наполняется обычным песком, если вам не удалось найти песок, то подойдёт любая «сыпучка» - крупа (рис, гречка, перловка), гравий, дробь. Также вы можете купить фирменный сэндбэг. Он имеет 4 пары ручек для разного типа хвата, а это даст больше возможностей в тренировке.

Таймер и секундомер.

Идеальный вариант – это наручные часы с таймером/секундомером, либо интервальный таймер. Если нет желания тратиться, то можно скачать приложение для вашего смартфона, например, MyIntervalTimerPro, Stopwatch. Таймер необходим для того, что вы придерживались хронометража во время прохождения программы.

ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЯ

Перед началом тренировок мы настоятельно рекомендуем Вам проконсультироваться с врачом, если у вас есть проблемы со здоровьем. Будьте внимательны к своему самочувствию.

ПОЯСНЕНИЯ

Где взять видео с примерами упражнений/выполнением комплекса?

В задании на каждый день есть сноска «**Видео:**», возле которого указана ссылка. Перейдя по этой ссылке вам откроется видео, в котором вы увидите подробное выполнение упражнений.

Какой вес снаряда/количество повторений?

Вес снарядов или количество повторений в каждом комплексе указаны через «/» (слэш). Слева указан вес для парней, справа – для девушек.

Как понять «Выполнить 6 раундов от 1 до 6 повторений»?

Сперва выполняете все упражнения что указаны по 1 повторению, затем все упражнения по 2 повторения и так до нужного количества.

Как выполнять упражнение, если написано «... в начале каждой второй минуты»?

Начинаете делать упражнение, когда на секундомере 0:00, как только его выполнили, отдыхаете, пока на секундомере не будет 2:00. Как только время на секундомере достигло второй минуты (2:00), делаете второй раунд.

Как делать прыжки, если нет коробки (бокса)?

Приседаете и выпрыгиваете максимально вверх, стараясь поджать колени к груди.

У меня нет возможности найти/сделать sandbag.

Вы можете заменить снаряд на гири, штангу. Не принципиально с каким снарядом вы будете заниматься.

Чем заменить отжимания на кольцах?

Замените на горизонтальные отжимания, либо на отжимания на брусьях.

Можно ли выполнять прыжки на стул/диван, если нет коробки?

Мы не рекомендуем делать такие виды прыжков, так как это травмоопасно, лучше подпрыгивать (см. выше)

Указан тяжёлый для меня вес! Что делать?

Данная программа легко масштабируется, вы можете немного уменьшить вес, чтобы выполнить указанное количество повторений.

БЛОК 1. БАЗОВЫЙ ЦИКЛ

НЕДЕЛЯ 1

День 1 (понедельник)

Видео: <http://bit.ly/heroday1>

Метаболический комплекс: выполните максимум раундов за 15 минут

1 раунд:

5 высоких тяг сумо к подбородку 20 кг /12 кг

5 приседаний с сэндбэгом на плече 20 кг /12 кг

5 бурпи

День 2 (вторник)

Видео: <http://bit.ly/heroday2>

Метаболический комплекс: в течении 10 минут выполняйте 1 раунд в начале каждой минуты. Выполняйте раунд как можно быстрее, стараясь оставить время для отдыха

1 Раунд:

6 отжиманий

6 сит-апов

6 выпадов

День 3 (среда)

Видео: <http://bit.ly/heroday3>

Комплекс на силу и кор, часть 1: подберите тот вес сэндбэга, с которым вы сможете выполнить указанное число повторений

6 подходов в начале каждой второй минуты

3 взятия тяжёлого сэндбэга на плечо и швунг

5 подходов в начале каждой второй минуты

5 приседаний Зерхера

5 подходов в начале каждой второй минуты

5 подтягиваний с отягощением

Комплекс на силу и кор, часть 2: выполните 2 раунда за минимальное время. 2 минуты отдыха между раундами. Между упражнениями не отдыхаем!

1 раунд:

15 V-складок

15 румынских тяг на каждой ноге 20 кг / 15 кг

30 секунд удержание планки

В четверг отдыхаем!

День 4 (пятница)

Видео: <http://bit.ly/heroday4>

Метаболический комплекс: выполните 12 раундов за минимальное время

1 раунд:

1 подъём с сэндбэгом на правом плече 15 кг / 8 кг

1 подъём с сэндбэгом на левом плече

8 тяг на наклоне

8 полумесяц

День 5 (суббота)

Видео: <http://bit.ly/heroday5>

Комплекс на силу и кор: подберите тот вес сэндбэга, с которым вы сможете выполнить указанное число повторений

6 подходов в начале каждой второй минуты

3 трастера тяжёлого сэндбэга с груди

5 подходов в начале каждой второй минуты

5 становых тяг

5 подходов в начале каждой минуты

5 отжимов лёжа на полу

В воскресенье отдыхаем!

Для заметок:

НЕДЕЛЯ 2**День 6 (понедельник)****Видео:** <http://bit.ly/heroday6>**Метаболический комплекс:** выполните 18 раундов за минимальное время**1 раунд:**

9 становых тяг 20 кг /12 кг

6 силовых взятий 20 кг /12 кг

3 швунга 20 кг /12 кг

День 7 (вторник)**Видео:** <http://bit.ly/heroday7>**Метаболический комплекс:** выполните 14 раундов за минимальное время**1 Раунд:**

7 горизонтальных подтягиваний

7 прыжков на бокс (либо прыжки из седа) 50 см / 40 см

7 сит-апов с ротационным жимом 10 кг / 6 кг

День 8 (среда)**Видео:** <http://bit.ly/heroday8>**Комплекс на силу и кор, часть 1:** подберите тот вес сэндебэга, с которым вы сможете выполнить указанное число повторений5 подходов в начале каждой второй минуты

1 подъём тяжёлого сэндебэга на каждое плечо

4 подхода в начале каждой второй минуты

6 выпадов с сэндебэгом на плече

5 подходов в начале каждой второй минуты

5 жимов сэндебэга стоя

Комплекс на силу и кор, часть 2: выполните 2 раунда за минимальное время. 2 минуты отдыха между раундами. Между упражнениями не отдыхаем!

1 раунд:

20 V-складок

20 румынских тяг на каждой ноге 20 кг / 15 кг

45 секунд удержание планки

В четверг отдыхаем!

День 9 (пятница)

Видео: <http://bit.ly/heroday9>

Метаболический комплекс: выполните 6 раундов «лесенки» за минимальное время. 2 минуты отдыха между раундами.

1 раунд:

1-6 отжиманий на кольцах или брусьях

1-6 приседаний с сэндбэгом на плечах

1-6 махи сэндбэгом

День 10 (суббота)

Видео: <http://bit.ly/heroday10>

Комплекс на силу: подберите тот вес сэндбэга, с которым вы сможете выполнить указанное число повторений

6 подходов в начале каждой второй минуты

3 взятия тяжёлого сэндбэга на плечо и швунг

5 подходов в начале каждой второй минуты

5 приседаний в медвежьем хвате

5 подходов в начале каждой минуты

5 подтягиваний с отягощением

В воскресенье отдыхаем!

Для заметок:

НЕДЕЛЯ 3

День 11 (понедельник)

Видео: <http://bit.ly/heroday11>

Метаболический комплекс: выполните максимум раундов за 20 минут

1 раунд:

6 боковых выпадов 20 кг / 14 кг

8 полумесяцев 20 кг / 14 кг

10 полотёров 20 кг / 14 кг

День 12 (вторник)

Видео: <http://bit.ly/heroday12>

Метаболический комплекс: выполните 12 раундов за минимальное время

1 Раунд:

6 подтягиваний (можно горизонтальных)

6 тяг сумо к подбородку 20 кг / 15 кг

6 отжиманий

6 сит-апов

6 фронтальных приседаний 20 кг / 15 кг

6 жимов с плеча 20 кг / 15 кг

День 13 (среда)

Видео: <http://bit.ly/heroday13>

Комплекс на силу: подберите тот вес сэндбэга, с которым вы сможете выполнить указанное число повторений

5 подходов в начале каждой второй минуты

3 трастера

5 подходов в начале каждой второй минуты

5 становых тяг

5 подходов в начале каждой второй минуты

5 отжиманий на кольцах (брусьях)

В четверг отдыхаем!

Для заметок:

День 14 (пятница)

Видео: <http://bit.ly/heroday14>

Метаболический комплекс: выполните максимум раундов за 8 минут

1 раунд:

1 бурпи

1 взятие на грудь и швунг 20 кг / 14 кг

отдохните 2 минуты после 8 раундов!

выполнить максимум раундов за 8 минут

1 раунд:

1 взятие на грудь с вращением 20 кг / 14 кг

1 выпад правой ногой 20 кг / 14 кг

1 трастер 20 кг / 14 кг

1 выпад левой ногой 20 кг / 14 кг

1 трастер 20 кг / 14 кг

День 15 (суббота)

Видео: <http://bit.ly/heroday15>

Комплекс на силу и кор1: подберите тот вес сэндебэга, с которым вы сможете выполнить указанное число повторений

6 подходов в начале каждой второй минуты

1 подъём с сэндебэгом на правом плече

1 подъём с сэндебэгом на левом плече

4 подхода в начале каждой минуты

6 выпадов с сэндебэгом на спине

5 подходов в начале каждой второй минуты

5 жимовых швунгов

В воскресенье отдыхаем!

Для заметок:

НЕДЕЛЯ 4**День 16 (понедельник)****Видео:** <http://bit.ly/heroday16>**Метаболический комплекс:** выполните 5 раундов «лесенки» за минимальное время

15-12-9-6-3 подтягивание киппингом

25-20-15-10-5 отжиманий

50-40-30-20-10 приседаний

День 17 (вторник)**Видео:** <http://bit.ly/heroday17>**Метаболический комплекс:** выполнить максимум раундов за 10 минут**1 Раунд:**

8 махов

6 приседаний с сэндбэгом на плече 20 кг / 15 кг

4 жима стоя с плеча

День 18 (среда)**Видео:** <http://bit.ly/heroday18>**Комплекс на силу и кор, часть 1:** подберите тот вес сэндбэга, с которым вы сможете выполнить указанное число повторений5 подходов в начале каждой второй минуты

3 взятия сэндбэга в стронгмен стиле

5 подходов в начале каждой второй минуты

5 приседаний Зерхера

5 подходов в начале каждой второй минуты

5 подтягиваний

Комплекс на силу и кор, часть 2: выполните 2 раунда за минимальное время. 2 минуты отдыха между раундами. Между упражнениями не отдыхаем!

1 раунд:

25 V-складок

25 румынских тяг на каждой ноге 30 кг / 20 кг

60 секунд удержание планки

В четверг отдыхаем!**Для заметок:**

День 19 (пятница)

Видео: <http://bit.ly/heroday19>

Метаболический комплекс: выполните максимум раундов за 15 минут

1 раунд:

5 протяжек сэндебэга 20 кг / 15 кг

5 прыжков на коробку (или прыжки из глубокого седа) 50 см / 40 см

День 20 (суббота)

Видео: <http://bit.ly/heroday20>

Комплекс на силу и кор, часть 1: подберите тот вес сэндебэга, с которым вы сможете выполнить указанное число повторений

5 подходов в начале каждой второй минуты

3 трастера

5 подходов в начале каждой второй минуты

5 становых тяг

5 подходов в начале каждой второй минуты

5 отжиманий на кольцах (брусьях)

Комплекс на силу и кор, часть 2: выполните 3 раунда за минимальное время. 2 минуты отдыха между раундами. Между упражнениями не отдыхаем!

1 раунд:

25 V-складок

25 румынских тяг на каждой ноге 30 кг / 20 кг

60 секунд удержание планки

В воскресенье отдыхаем!

Для заметок:

БЛОК 2. РАЗВИВАЮЩИЙ ЦИКЛ

НЕДЕЛЯ 5

День 21 (понедельник) **Контрольный замер!**

Видео: <http://bit.ly/heroday21>

Метаболический комплекс: выполните максимум раундов за 15 минут

1 раунд:

5 высоких тяг сумо к подбородку 20 кг / 12 кг

5 приседаний с сэндебэгом на плече 20 кг / 12 кг

5 бурпи

День 22 (вторник)

Видео: <http://bit.ly/heroday22>

Метаболический комплекс: выполните «лесенку» за минимальное время

24-20-16-12-8 выпады с сэндебэгом в медвежьем хвате 30 кг / 20 кг

24-20-16-12-8 горизонтальные подтягивания 30 кг / 20 кг

День 23 (среда)

Видео: <http://bit.ly/heroday23>

Комплекс на силу: подберите свой рекордный вес сэндебэга

8 подходов в начале каждой третьей минуты

1 взятие и толчок сэндебэга в стронгмен стиле

В четверг отдыхаем!

Для заметок:

День 24 (пятница)

Видео: <http://bit.ly/heroday24>

Метаболический комплекс: выполните 5 раундов за минимальное время

1 раунд:

8 швунгов сэндебэга 40 кг / 30 кг

8 прыжков на коробку 60 см / 40 см

8 подносов носков к перекладине

День 25 (суббота)

Видео: <http://bit.ly/heroday25>

Комплекс на силу:

10 подходов в начале каждой второй минуты

3 отжимания на кольцах/брусьях

В воскресенье отдыхаем!

Для заметок:

НЕДЕЛЯ 6

День 26 (понедельник)

Видео: <http://bit.ly/heroday26>

Метаболический комплекс: за 15 минут выполните 1 раунд в начале каждой минуты.

1 раунд:

5 подтягиваний

7 трастеров с сэндебэгом

9 ситапов

День 27 (вторник)

Видео: <http://bit.ly/heroday27>

Метаболический комплекс: выполните 5 раундов за минимальное время

7 взятий сэндебэга на плечо 40 кг / 30 кг

21 отжимание от пола

35 двойных прыжков на скакалке (можно заменить 100 обычных)

День 28 (среда)

Видео: <http://bit.ly/heroday28>

Комплекс на силу: используйте вес сэндебэга из дня 18 (приседания Зерхера)

20 подходов по 3 повторения каждые 30 секунд

Приседания с сэндебэгом на плечах

В четверг отдыхаем!

Для заметок:

День 29 (пятница)

Видео: <http://bit.ly/heroday29>

Метаболический комплекс: выполните за минимальное время

25 бурпи

25 махов сэндебэга 25 кг / 15 кг

День 30 (суббота)

Видео: <http://bit.ly/heroday30>

Комплекс на силу: используйте отягощение в 110% от веса в дне 18

10 подходов в начале каждой второй минуты

3 подтягивания с отягощением

В воскресенье отдыхаем!

Для заметок:

НЕДЕЛЯ 7

День 31 (понедельник)

Видео: <http://bit.ly/heroday31>

Метаболический комплекс: выполните максимум раундов за 20 минут

1 раунд:

5 отжимания

10 прыгающие выпады

15 сит-апов

День 32 (вторник)

Видео: <http://bit.ly/heroday32>

Метаболический комплекс: выполните 5 раундов за минимальное время

10 полумесяцев с сэндбэгом 15 кг / 15 кг

10 прыжков на коробку 60 см / 40 см

10 горизонтальных подтягиваний

День 33 (среда)

Видео: <http://bit.ly/heroday33>

Комплекс на силу: идите на рекорд, попытайтесь поднять максимальный вес

8 подходов в начале каждой третьей минуты

1 трастер

В четверг отдыхаем!

Для заметок:

День 34 (пятница)

Видео: <http://bit.ly/heroday34>

Метаболический комплекс: выполните максимум раундов за 15 минут

45 бурпи

25 складок

50 двойных прыжков

День 35 (суббота)

Видео: <http://bit.ly/heroday35>

Комплекс на силу: идите на рекорд, попытайтесь поднять максимальный вес

8 подходов в начале каждой второй минуты

3 взятия на плечо

В воскресенье отдыхаем!

Для заметок:

НЕДЕЛЯ 8

День 36 (понедельник)

Видео: <http://bit.ly/heroday36>

Метаболический комплекс: выполните 12 раундов за минимальное время

1 раунд:

6 горизонтальных подтягиваний

6 высоких тяг сумо к подбородку 25 кг / 15 кг

6 отжиманий

6 сит-апов

6 фронтальных приседаний 25 кг / 15 кг

6 жимов 25 кг / 15 кг

День 37 (вторник)

Видео: <http://bit.ly/heroday37>

Метаболический комплекс: выполните 5 раундов за минимальное время

5 отжиманий в стойке на руках

10 взятий на плечо сэндбэга 40 кг / 30 кг

День 38 (среда)

Видео: <http://bit.ly/heroday38>

Комплекс на силу:

20 подходов по 3 повторения каждые 30 секунд

3 выхода силой или подтягивания с весом 90% от веса в дне 30

Финал!

Для заметок:

ПОЗДРАВЛЯЕМ!

В итоге этих двух циклов **вы вышли на новый уровень физической подготовленности, стали сильнее и выносливее**. Вы настоящий ГЕРОЙ! Так как программа разнообразна и каждый день, по сути, уникальный, то вы можете её протий заново, но уже использовать более тяжёлые веса. Если после прохождения программы вам захотелось купить профессиональный сэндбэг или гимнастические кольца, то воспользуйтесь этим кодом: «IAMANERO» и получите скидку при оформлении заказа на нашем сайте <http://monko.net/>

Вам понравилась наша программа? Пришлите свой отзыв на нашу почту s@monko.net и мы откроем вам ранний доступ к новой программе тренировок.