

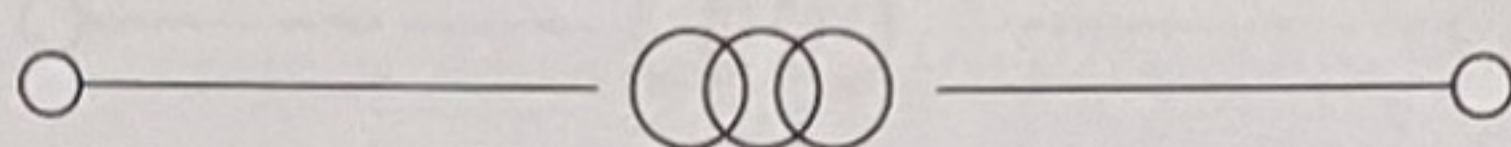
СЪДЪРЖАНИЕ

| | |
|--|-----------|
| УВОД | 7 |
| ВЪВЕДЕНИЕ | 9 |
| ОПИСАНИЕ НА МАКРОЦИКЪЛА | 10 |
| Основни цели на макроцикъла | 11 |
| Прогресия и адаптация..... | 11 |
| Седмичен сплит и промени | 11 |
| Значението на дневника и възстановяването..... | 11 |
| Мотивация и отчитане на резултатите | 12 |
| Индивидуализация и препоръки | 12 |
| КОНТУЗИИ И ТЯХНАТА ПРЕВЕНЦИЯ | 13 |
| Възстановяване. | 14 |
| Константна спортна форма. | 14 |
| Настинка. | 15 |
| Дискомфорт от ежедневието. | 16 |
| Допинг и анаболни стероиди. | 17 |
| Надценяване. | 17 |
| Екипировка и оборудване. | 18 |
| Тренировка в нова зала, бъдете внимателни! | 20 |
| Препоръки за безопасност в нова зала | 20 |
| ЗАГРЯВАНЕ И СТРЕЧИНГ | 23 |
| Загряване и подготовка на тялото за физически натоварвания. | 23 |
| Вариант за загряващ комплекс за цялото тяло. | 24 |
| Стречинг: кога и защо..... | 25 |
| Стречинг: значение, методи и подходи | 26 |
| Видове стречинг | 26 |
| Ползи от стречинга..... | 27 |
| Стречинг комплекси в методиката на “Функционален бодибилдинг” | 27 |
| Разпускащ (стречинг) комплекс за гръб /задно рамо / трапец..... | 27 |
| Разпускащ (стречинг) комплекс за гърди и корем | 29 |
| Разпускащ (стречинг) комплекс за ръце и рамо | 32 |
| ТРЕНИРОВЪЧЕН ПЛАН | 34 |
| 1-ви МЕЗОЦИКЪЛ | 34 |
| 1-ви ТРЕНИРОВЪЧЕН ДЕН ОТ 1-ВИ МЕЗОЦИКЪЛ | 36 |
| 2-ри ТРЕНИРОВЪЧЕН ДЕН ОТ 1-ВИ МИКРОЦИКЪЛ | 40 |
| 3-ти ТРЕНИРОВЪЧЕН ДЕН ОТ 1-ВИ МЕЗОЦИКЪЛ | 42 |
| 4-ти ТРЕНИРОВЪЧЕН ДЕН ОТ 1-ВИ МЕЗОЦИКЪЛ..... | 46 |

| | |
|---|------------|
| 5-му ТРЕНИРОВЪЧЕН ДЕН ОТ 1-ВИ МЕЗОЦИКЪЛ | 50 |
| 6-му ТРЕНИРОВЪЧЕН ДЕН ОТ 1-ВИ МЕЗОЦИКЪЛ | 54 |
| 2-ри МЕЗОЦИКЪЛ..... | 56 |
| 1-ви ТРЕНИРОВЪЧЕН ДЕН ОТ 2-РИ МЕЗОЦИКЪЛ | 58 |
| 2-ри ТРЕНИРОВЪЧЕН ДЕН ОТ 2-РИ МЕЗОЦИКЪЛ | 62 |
| 3-му ТРЕНИРОВЪЧЕН ДЕН ОТ 2-РИ МЕЗОЦИКЪЛ | 64 |
| 4-му ТРЕНИРОВЪЧЕН ДЕН ОТ 2-РИ МЕЗОЦИКЪЛ | 68 |
| 5-му ТРЕНИРОВЪЧЕН ДЕН ОТ 2-РИ И МЕЗОЦИКЪЛ..... | 74 |
| 6-му ТРЕНИРОВЪЧЕН ДЕН ОТ 2-РИ МЕЗОЦИКЪЛ | 78 |
| 3-ТИ МЕЗОЦИКЪЛ | 80 |
| 1-ви ТРЕНИРОВЪЧЕН ДЕН ОТ 3-ТИ И МЕЗОЦИКЪЛ | 82 |
| 2-ри ТРЕНИРОВЪЧЕН ДЕН ОТ 3-ТИ МЕЗОЦИКЪЛ | 86 |
| 3-му ТРЕНИРОВЪЧЕН ДЕН ОТ 3-ТИ МЕЗОЦИКЪЛ | 88 |
| 4-му ТРЕНИРОВЪЧЕН ДЕН ОТ 3-ТИ МЕЗОЦИКЪЛ | 92 |
| 5-му ТРЕНИРОВЪЧЕН ДЕН ОТ 3-ТИ МЕЗОЦИКЪЛ | 96 |
| 6-му ТРЕНИРОВЪЧЕН ДЕН ОТ 3-ТИ МЕЗОЦИКЪЛ | 100 |
| 4-ТИ МЕЗОЦИКЪЛ | 102 |
| 1-ви ТРЕНИРОВЪЧЕН ДЕН ОТ 4-ТИ МЕЗОЦИКЪЛ | 104 |
| 2-ри ТРЕНИРОВЪЧЕН ДЕН ОТ 4-ТИ МЕЗОЦИКЪЛ | 108 |
| 3-му ТРЕНИРОВЪЧЕН ДЕН ОТ 4-ТИ МЕЗОЦИКЪЛ | 110 |
| 4-му ТРЕНИРОВЪЧЕН ДЕН ОТ 4-ТИ МЕЗОЦИКЪЛ | 114 |
| 5-му ТРЕНИРОВЪЧЕН ДЕН ОТ 4-ТИ МЕЗОЦИКЪЛ | 118 |
| 6-му ТРЕНИРОВЪЧЕН ДЕН ОТ 4-ТИ МЕЗОЦИКЪЛ | 122 |
| 5-ТИ МЕЗОЦИКЪЛ | 124 |
| 1-ви ТРЕНИРОВЪЧЕН ДЕН ОТ 5-ТИ МЕЗОЦИКЪЛ | 126 |
| 2-ри ТРЕНИРОВЪЧЕН ДЕН ОТ 5-ТИ МЕЗОЦИКЪЛ | 130 |
| 3-му ТРЕНИРОВЪЧЕН ДЕН ОТ 5-ТИ МЕЗОЦИКЪЛ | 132 |
| 4-му ТРЕНИРОВЪЧЕН ДЕН ОТ 5-ТИ МЕЗОЦИКЪЛ | 136 |
| 5-му ТРЕНИРОВЪЧЕН ДЕН ОТ 5-ТИ МЕЗОЦИКЪЛ | 140 |
| 6-му ТРЕНИРОВЪЧЕН ДЕН ОТ 5 МЕЗОЦИКЪЛ..... | 144 |
| ХРАНЕНЕ В МАКРОЦИКЪЛА..... | 146 |
| БЕЛТЪЧНИ | 147 |
| МАЗНИНИ | 150 |
| ВЪГЛЕХИДРАТИ | 151 |
| ФИБРИ..... | 153 |
| ВИТАМИНИ | 154 |

| | |
|--|------------|
| МИКРОЕЛЕМЕНТИ | 155 |
| ПРАКТИЧЕСКА ЧАСТ..... | 159 |
| Пример за изграждане на хранителен режим | 174 |
| Суплементиране в макроцикъла | 178 |
| Базови суплементи | 179 |
| Специализирани суплементи..... | 180 |
| ТРЕНИРОВЪЧНИ МЕТОДИ за упражняване на допълнителен стрес и последващи адаптационни промени за постигане на конкретно поставени цели | 187 |
| Тренировъчни принципи за начинаещи..... | 188 |
| Тренировъчни принципи за средно напреднали..... | 189 |
| Тренировъчни принципи за напреднали..... | 192 |
| ОТЧИТАНЕ НА РЕЗУЛТАТИТЕ И АНТРОПОМЕТРИЯ | 197 |
| ОБЛЕКЛО И ТРЕНИРОВЪЧНИ АКСЕСОАРИ..... | 200 |
| Лостовете – видове и приложение | 204 |
| Скобите и ограничителите – значение и приложение | 205 |
| Ластиси – универсален аксесоар за тренировки..... | 206 |
| Вериги – значение и приложение в тренировките | 207 |
| Сауна костюми – приложение, ефективност и препоръки..... | 207 |
| Грип – предназначение, ефективност и приложение..... | 208 |
| ФИНАЛНИ ДУМИ | 210 |

УВОД



След успеха, който имаше изданието “Практическото ръководство по функционален бодибилдинг”, ми дойде идеята да създам ново издание, което да обединява опита и знанията ми в още по-достъпен и практичен формат. Нарекох го “Тренировъчна план тетрадка”. Този проект е замислен с по-малко теория, актуализирани препоръки за тренировка и напълно нов тренировъчен план, който да служи като пътеводител за всеки, който иска да оптимизира своята физическа форма и здраве. Както винаги, в основата на всяка моя тренировъчна програма стоят научнообоснованите принципи и практики. В това издание ще откриете петмесечен макроцикъл, който разработих с цел да постигнете следните резултати: Повишаване на мускулната маса чрез прогресивно увеличаване на натоварването и акцент върху ключовите упражнения. Оптимизиране на телесния състав и подобряване на обмяната на веществата. Увеличаване на нивата на тестостерон и растежния хормон, използвайки специализирани тренировъчни практики. Подобряване на микрокапиляризацията и водно-солевия баланс, което влияе положително върху задържането на течности и кръвното налягане. Подобряване на управлението на глюкоза чрез повишени изисквания за депониран гликоген. Този макроцикъл е създаден така, че да поставя организма под постоянен, но адаптивен и целенасочен стрес, насочен към постигане на изброените цели. Избягваме хаотичното трениране без ясна посока, като вместо това прилагаме структурирано тренировъчно моделиране. Това може да бъде сравнено с ракетен полет, където всяка степен има своя роля и етап на изпълнение – така е и в тренировките: целта е ясна, но пътят изисква планиране и систематизация. Освен тренировъчната програма за петте месеца, “Тренировъчна план тетрадка” включва: Наръчник за индивидуално моделиране на хранителен режим, съобразен с принципите на функционалното хранене и целите на всеки тренировъчен макроцикъл. Суплементарен наръчник, който представя най-подходящите добавки за този тип тренировки, обосновани с научни изследвания. Систематизиран справочник на тренировъчните принципи за увеличаване на интензивността и ефективността на тренировките. Указания за превенция от контузии, за да можете да тренирате безопасно и дългосрочно. Съвети за избор на тренировъчни аксесоари и малки трикове за повишаване на мотивацията и желанието за тренировка. Тази тренировъчна план тетрадка е създадена да бъде ваш верен партньор и водач по пътя към постигането на по-добра физическа форма, здраве и мотивация. Вярвам, че с нейната помощ ще успеете да постигнете нови върхове в тренировките и живота си.

ВЪВЕДЕНИЕ



„Тренировъчната план тетрадка“ е създадена, за да служи като практично и ясно ръководство за всеки, който иска да постигне по-добра физическа форма, повишена функционалност и оптимално здраве. В това издание ще намерите структурирани насоки и препоръки, обединени в петмесечен макроцикъл, подходящ за средно напреднали и напреднали атлети.

1. За кого е подходящ предложеният тук тренировъчен план

Тренировъчният план е създаден за хора със средно напреднало или напреднало ниво на подготовка, които са в сравнително добра физическа форма. Подходящ е и за тези, които се връщат в залата след кратко прекъсване, но е препоръчително да направят няколко встъпителни тренировки. Важно е изпълнението на упражненията да бъде с добра техника, особено бягането, което заема основно място в развитието на функционалността. Планът може да се използва от тези, които искат да повишат теглото си, да изгорят мазнини или просто да бъдат в отлична форма. Добрата форма е пряко свързана с горенето на мазнини и увеличаването на мускулната маса.

2. Какви резултати да очакваме от него

При успешно изпълнение на макроцикъла и спазване на указанията, можете да очаквате:

- Увеличаване на мускулната маса и оптимизиране на телесното тегло.
- Повишаване на нивата на тестостерон и растежния хормон.
- Оптимизиране на управлението на кръвната захар, което води до по-добро енергийно ниво на организма.

3. Каква продължителност има и колко време да си отделим

Макроцикълът обхваща период от 5 месеца. Ако следвате плана стриктно, това е и необходимото време за постигане на желаните резултати.

4. Какво да правим, ако се наложи да пропуснем тренировки

- Ако прекъснете за повече от 2 дни в даден микроцикъл (седмица), повторете този микроцикъл.
- Ако прекъснете за повече от седмица, започнете отначало целия мезоцикъл (месечния план).

5. Как да се храним през този период

Не е задължително да промените изцяло хранителните си навици. С течение на времето организмът ви ще започне да изисква повече енергия и ресурси за адаптация и сила, и от само себе си хранителните навици ще се променят. За тези, които искат да оптимизират хранителния си план, има включен наръчник с конкретни препоръки, независимо дали целта е повишаване на теглото или редуциране на мазнините.

6. Какви суплементи да се приемат

Приемът на суплементи може да ускори постигането на поставените цели. Изданието включва подробни указания за подходящи добавки, съобразени с индивидуалните нужди и цели.

7. Какво да правим, ако се контузим

Превенцията на контузии е основен приоритет. Затова първото нещо което трябва да бъде прочетено в това издание е именно запознаването със стратегии за избягване на травми. Препоръчително е да я прочетете преди започване на тренировките.

8. Имаме ли нужда от аксесоари и кои да бъдат използвани

Посветен е цял раздел на аксесоарите, с анализ на техните плюсове и минуси. Ще научите как да извлечете максимума от тяхното приложение в тренировките.

9. Какво да правим, ако загубим мотивация за трениране

Загубата на мотивация е често срещан проблем. В изданието ще намерите практически съвети и трикове за преодоляване на умората и връщане на желанието за тренировки. „Тренировъчна план тетрадка“ е вашият надежден съюзник по пътя към по-добра физическа форма и здраве. Тя е проектирана така, че да отговори на всички ваши въпроси и да ви вдъхнови за постигане на най-доброто от себе си.

ОПИСАНИЕ НА МАКРОЦИКЪЛА

