

**Х**удосочный профессор Брюс Баннер за считанные секунды превращается в громоподобного Халка... Хотите совершить аналогичное превращение? Тогда вам следует обратиться в компанию ИТТ. Ее владелец Эрик Флейшман специализируется на сверхбыстрой переделке голливудских фигур, мужских и женских. Ваша задача как раз по его части. Подобные задания Эрик Флейшман выполнял уже не раз. Следуя его программе, радикальных изменений сложения в духе Халка

вам удастся добиться уже через 4 недели. Секрет программы — применение базовых упражнений в тяжелой силовой режиме. Такой стиль тренинга невероятно «раскручивает» метаболизм! Поскольку энергозатраты тренировок будут критическими, вам предстоит принимать в сутки... 4 тысячи калорий! Лишь при выполнении такого жесткого условия программа даст вам желаемую отдачу! Помните, дольше месяца практиковать стрессовую программу нельзя! Если захочется продолжить, сначала дайте телу 2 недели полного отдыха!



**ТЯГА ГАНТЕЛИ В УПОРЕ**  
 Сколько бы повторений не было в сете, всякий раз вес гантели должен быть рекордным. Такая постановка вопроса требует обязательного применения кистевого ремня. Примотайте гантель к руке и начинайте силовые повторы. Они не требуют полной амплитуды. Ограничьте тягу относительно коротким средним участком и рвите вес совокупным усилием всей мускулатуры корпуса. В финале повтора никогда не распрямляйте локоть полностью! Держите руку согнутой!

СЛОВО ТРЕНЕРА

## ПОНЕДЕЛЬНИК

Для мышц корпуса нет ничего лучше схемы «тяги-толкай». Так называют сочетание базовых жимов и тяг. Каждый сет — рекорд!

## ГРУДЬ + СПИНА

УПРАЖНЕНИЯ	СЕТЫ	ПОВТОРЫ
Жим штанги	4	10, 8, 6, 6
Наклонный жим гантелей	4	10, 8, 6, 6
Подтягивания с весом	3	8, 6, 4
Тяга гантели в упоре	3	8, 6, 4
Становая тяга	3	8, 8, 6

**ВТОРНИК**

У ног такое правило: чем тяжелей, тем лучше! Отдачу тренинга диктует ваша воля! Приседы — это штурм неба!

**НОГИ + ПРЕСС**

УПРАЖНЕНИЯ	СЕТЫ	ПОВТОРЫ
Приседания	4	10, 8, 6, 6
Жим ногами	3	12, 8, 6
Сгибания ног лежа	3	10, 8, 6
Подъем на носки стоя	3	12, 10, 8
Запрыгивания на опору	4	15, 10, 8, 8
Выпады	3	15 м
Скручивания	3	25, 25, 25
Бросок мяча об стену с поворотом	3	20

**ПРИСЕДАНИЯ**

Забудьте про несерьезные приседы «до параллели». Здесь вам придется опускаться в максимально глубокий присед, едва ли не до касания ягодицами пола. Да, вам нужен классический силовой вариант приседаний, который в равной мере нагружает мышцы передней и задней поверхности бедер, а также ягодицы. Что же касается «детских» приседаний до параллели бедер с полом, то они нагружают лишь квадрицепсы.

# СРЕДА

Вот вам малоизвестная аксиома! Руки растят огромные веса, помноженные на быстрый темп повторов. Не жалейте себя!

## РУКИ

### УПРАЖНЕНИЯ СЕТЫ ПОВТОРЫ

Подъемы на бицепс	4	10, 8, 6, 6
Подъемы с гантелями сидя	3	10, 8, 6
«Молот»	3	10, 8, 6
Французский жим лежа	4	10, 8, 8, 6
Жим лежа узким хватом	3	8, 6, 6
Жим снизу на блоке	3	8, 6, 6

### ФРАНЦУЗСКИЙ ЖИМ ЛЕЖА

С локтями все в порядке? Тогда нагрузите штангу как следует! Обычно при выполнении французского жима штангу на старте держат над грудью. Здесь вам следует сильно наклонить прямые руки за голову. Из такой позиции и сгибайте локти.



## ЖИМ ГАНТЕЛЕЙ СИДЯ

Здесь самое главное - это четкость амплитуды! Наклоните гантели к голове и жмите их по сходящимся дугам. Локти старайтесь развести пошире! Опять же, в каждом сете вам требуется рекорд! Чтобы справиться с экстремальным весом, разумно ограничьте амплитуду. Жмите гантели коротким толчковым движением!



СЛОВО  
ТРЕНЕРА

## ПЯТНИЦА

Спина — фундамент силы и массы. По этой причине мы будем качать ее дважды в неделю. Если первая тренировка делает мышцы спины больше и толще, то другая — визуально расширяет спину. Тренинг дельт тоже добавляет корпусу ширины. В итоге мы всякий раз завершаем недельный цикл гигантами!

## ДЕЛЬТЫ + СПИНА

УПРАЖНЕНИЯ	СЕТЫ	ПОВТОРЫ
Жим штанги стоя	4	12, 8, 6, 6
Жим гантелей сидя	3	8, 6, 6
Подъемы в сторону	3	10, 8, 6
Шраги	3	8, 8, 6
Становая тяга	3	8, 6, 6
Широкая верхняя тяга	4	10, 8, 8, 6
Рычаговая тяга	3	8, 8, 6

# СУББОТА

Эта тренировка — шок для организма! Она устроит мускулатуре невероятно мощную гормональную встряску! Новую неделю вы начнете словно с чистого листа!

## ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

### УПРАЖНЕНИЯ СЕТЫ ПОВТОРЫ

Толчковые отжимания от пола в стиле «отдых-пауза»	3	40, 60, 100
Широкие подтягивания в стиле «отдых-пауза»	3	8, 15, 25
Спринтерские выбегания	3	15-25 секунд
Отжимания на брусьях в стиле «отдых-пауза»	3	12, 20, 30
Запрыгивания на опору		15, 20, 25
Боксерский мешок	3	40 ударов каждой рукой

СЛОВО ТРЕНЕРА

### ОТЖИМАНИЯ НА БРУСЬЯХ

Упражнение выполняется с отягощением. Темп быстрый! Стиль взрывной! Отжимания делаются по принципу «отдых-пауза». Вы отжимаетесь столько раз, сколько сможете, затем переводите дух в течение 15-20 секунд и снова отжимаетесь до «отказа»... В таком режиме нужно добить все заданные повторы.

# ЧЕТВЕРГ, ВОСКРЕСЕНЬЕ

Ешь, отдыхай и расти! Поменьше физического движения! Больше сна! Отдых - это главный приоритет!

СЛОВО ТРЕНЕРА

# СУПЕРМАССА: ПИТАНИЕ

Неукоснительно выдерживайте данный рацион питания в течение всего месяца! Помните, массу не качают, а наедают! Без обильной высококалорийной диеты силовые упражнения не способны сработать! Короче, если хочешь стать больше, то больше ешь!

### Завтрак

- 4 цельных яйца
- 1 чашка овсянки
- 1 апельсин

### Второй завтрак

- 250 г куриных грудок
- 2 куска цельно-зернового хлеба
- ½ авокадо

### Обед

- 250 г семги

### Ужин

- 250 г говяжьего стейка
- 1 чашка макарон
- 1 чашка овощного салата

### До тренинга

- 1 м. л. протеина
- 1 яблоко

### После тренинга

- 2 м. л. протеина
- 1 бут. спортивная питка
- 60 г мальтодекстрина

### Ужин

- 250 г говяжьего стейка
- 1½ ст. л. оливкового масла
- 2 чашки овощного салата

### Перед сном

- 1 белая булочка
- 2 м. л. казеина
- 2 персика

## ЭНЕРГОЕМКОСТЬ РАЦИОНА

3,920 КАЛОРИЙ

355г  
ПРОТЕИНА

400г  
УГЛЕВОДОВ

100г  
ЖИРОВ