



# ТРЕНАЖЁРНЫЙ ЗАЛ ДЛЯ ДЕВУШЕК

---

## УРОВЕНЬ 2

ПОСЛЕ ПЕРВЫХ 12 НЕДЕЛЬ



---

ОРЛОВ СЕРГЕЙ ВИКТОРОВИЧ

Сергей Орлов

**Тренажерный зал для  
девушек. Уровень 2**

«Автор»

2026

**Орлов С. В.**

Тренажерный зал для девушек. Уровень 2 / С. В. Орлов —  
«Автор», 2026

Первые 12 недель в тренажёрном зале позади. Упражнения уже знакомы, но появляются новые вопросы: когда повышать вес, что делать, если прогресс замедлился, и как продолжать тренировки при плотном расписании? «Тренажёрный зал для девушек. Уровень 2» — продолжение программы для тех, кто освоил основы силовых занятий. В книге собраны три тренировки, план на недели 13–24, объяснения техники с иллюстрациями, варианты замены упражнений и дневник результатов. Вы научитесь оценивать свои рабочие подходы, постепенно менять нагрузку и составлять удобный график из двух или трёх занятий в неделю. Программа рассчитана на взрослых, уже знакомых с базовыми упражнениями. Администрация сайта Литрес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста.

© Орлов С. В., 2026

© Автор, 2026

# Содержание

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| Введение                          | 5  |
| 1 Переход ко второму уровню       | 6  |
| Проверка готовности               | 6  |
| Что будет считаться результатом   | 7  |
| 2 Правила нагрузки                | 8  |
| Как читать запись тренировки      | 8  |
| Двойная прогрессия                | 9  |
| Объём и пауза                     | 10 |
| 3 Расписание и три тренировки     | 11 |
| Тренировка А Опора и тяга         | 12 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 13 |

# **Сергей Орлов**

## **Тренажерный зал для девушек. Уровень 2**

### **Введение**

Первые двенадцать недель помогли освоиться в зале. Вы знаете, где находится оборудование, как записывать подходы и почему комфортный вес лучше случайной попытки поставить рекорд. Теперь задача меняется: сохранять понятный ритм, прибавлять нагрузку по наблюдаемым признакам и выбирать упражнения под своё тело и расписание. Этот курс продолжает первый, но им можно пользоваться и после любого похожего периода регулярных тренировок.

«Уровень 2» не означает тяжёлые штанги, обязательные четыре занятия или соревнование с соседкой по залу. Он означает больше самостоятельных решений. Вы будете понимать, почему оставили прежний вес, когда повторили упражнение, зачем сменили вариант и какой результат считать прогрессом. В книге есть три готовые тренировки, двенадцатинедельный маршрут, упражнения на замену и страницы дневника.

Программа написана для здоровых взрослых, знакомых с базовыми движениями. Она не является медицинской консультацией. Если вы беременны, недавно родили, восстанавливаетесь после операции или травмы, живёте с заболеванием либо испытываете постоянную боль, подберите нагрузку вместе с профильным специалистом. Резкая боль, головокружение, боль в груди, онемение или внезапная слабость требуют остановить занятие и при необходимости обратиться за помощью.

## **1 Переход ко второму уровню**

### **Проверка готовности**

Не нужно проходить тест на максимальную силу. Посмотрите на последние две или три недели занятий. Можете ли вы назвать упражнения, которыми нагружаете ноги, таз, грудь и спину? Получается ли повторять одну и ту же траекторию на протяжении всего подхода? Остались ли записи веса и повторений? Если ответы в основном положительные, у вас уже есть основа для нового плана.

Если регулярность пока не сложилась, начните с двух тренировок в неделю и не меняйте сразу все движения. Первые две недели второго курса можно выполнить с нижней границей подходов. Если незнакомы с одним упражнением, используйте указанную замену и попросите тренера в зале проверить настройку оборудования. Продолжение не должно превращаться в экзамен.

#### **Вопрос**

**Если да**

**Если пока нет**

Есть 2–3 удобных дня?

Выберите обычный график А, В, С.

Начните с двух дней и чередуйте буквы.

Знакомы с основными движениями?

Сохраните знакомый вариант и добавьте один новый.

Оставьте старый вариант ещё на 2–3 недели.

Есть записи подходов?

Выберите стартовый вес по последним занятиям.

Первую неделю считайте установочной.

## **Что будет считаться результатом**

Сила может расти без заметных изменений на фотографии. Сначала обратите внимание, стали ли повторения ровнее, можно ли выполнить больше повторов с прежним весом, уменьшились ли ненужные паузы и увереннее ли вы настраиваете тренажёр. Внешний вид меняется с разной скоростью и зависит не только от выбранной программы. Ни один из этих показателей сам по себе не обязан меняться каждую неделю.

Запишите одну основную цель на цикл: стать увереннее в силовых упражнениях, увеличить показатели нескольких движений, удержать режим при загруженном расписании или постепенно изменить состав тела. Цель влияет на второстепенные решения, но основа программы остаётся сбалансированной: ноги, таз, жимовые и тяговые движения получают внимание всю неделю.

## **2 Правила нагрузки**

### **Как читать запись тренировки**

Запись «3 × 8–10» означает три рабочих подхода по 8–10 контролируемых повторений. Разминочные подходы в эту цифру не входят. Для основных движений начинайте примерно с двумя или тремя возможными повторениями в запасе. Это субъективный ориентир: не нужно специально проверять свой предел. В конце подхода вы должны понимать, что ещё несколько повторов были бы возможны без заметного изменения техники.

Отдых между основными подходами обычно занимает 90–180 секунд, а между небольшими упражнениями 60–120 секунд. Эти числа не таймер со штрафом: отдыхайте дольше, если дыхание или контроль не восстановились. Слишком короткий отдых может сделать следующий подход хуже, хотя мышцы могли выполнить больше.

## **Двойная прогрессия**

Сначала прибавляйте повторы внутри указанного диапазона, сохраняя качество. Допустим, в жиме гантелей стоит  $3 \times 8-10$ . На первой неделе получилось 8, 8 и 8. Затем 9, 8 и 8. Через несколько посещений — 10, 10 и 10. Если верхняя граница достигнута во всех подходах два раза подряд и остаётся запас сил, возьмите следующий небольшой вес. С новым весом повторения могут вернуться к восьми. Это нормальный ход, а не потеря формы.

Когда гантели в зале переходят сразу на большой шаг, не вынуждайте себя прибавлять любой ценой. Можно оставить вес, улучшить паузу и контроль, добавить один повтор в одном подходе или выбрать меньший шаг на тренажёре. Меняйте одну переменную за раз. Одновременное увеличение веса, числа подходов и частоты занятий затруднит оценку восстановления.

### **Признак**

#### **Решение на следующем занятии**

Верх диапазона дважды, техника ровная

Попробовать минимальный доступный шаг веса.

Повторы растут, но верх ещё не достигнут

Повторить прежний вес и стремиться к одному дополнительному повтору.

Техника ухудшается, хотя вес знакомый

Продлить отдых или уменьшить вес/один подход; проверить сон и общую нагрузку.

Появилась необычная боль

Прекратить болезненное движение; подобрать безопасный вариант после оценки ситуации.

## Объём и пауза

В первые четыре недели нового цикла в основных движениях чаще будет два или три рабочих подхода. Не переносите в один день все дополнительные упражнения из социальных сетей. Трудность программы определяется не впечатляющим списком, а суммой нагрузки, которую вы реально повторяете из недели в неделю. Если восстанавливаетесь хорошо, к середине цикла часть движений получит третий подход. Если нет — два подхода остаются рабочим вариантом.

Лёгкая неделя нужна не по мистическому календарю, а когда несколько занятий подряд падают результаты, сон ухудшился или накопилась усталость. Выполните привычные упражнения с меньшим числом подходов и комфортным весом, затем вернитесь к обычному плану. Если усталость или боль сохраняются, не решайте проблему одним только снижением нагрузки: обратитесь за профессиональной оценкой.



*Запись веса, повторений и самочувствия превращает программу в управляемый процесс.*

### **3 Расписание и три тренировки**

При трёх посещениях чередуйте А, В и С через день отдыха, например в понедельник, среду и пятницу. При двух посещениях не пытайтесь уместить три тренировки в два дня: выполните А и В, на следующей неделе С и А, затем В и С. Так все движения получают свою очередь. Небольшая прогулка между силовыми днями допустима, если помогает самочувствию и не вытесняет восстановление.

Ориентир длительности — около 50–70 минут, но зал, очереди к оборудованию и отдых меняют эту цифру. Перед первым основным движением сделайте 5–8 минут лёгкой общей активности и 1–3 разминочных подхода с меньшим сопротивлением. Перед новым упражнением добавьте пробный подход, если он помогает проверить настройку и траекторию. Не считайте разминку проверкой выносливости.

## Тренировка А Опора и тяга

### Порядок

### Упражнение

Недели 13–16

Недели 17–24

1

Жим ногами

3 × 8–10

3 × 8–12

2

Жим гантелей лёжа

2 × 8–10

3 × 8–10

3

Горизонтальная тяга блока

3 × 8–12

3 × 8–12

4

Румынская тяга с гантелями

2 × 8–10

3 × 8–10

5

Подъём на носки в тренажёре

2 × 10–15

2 × 10–15

6

Dead Bug

2 × 6–10 на сторону

2 × 6–10 на сторону

Начните с жима ногами: знакомая опора позволит оценить самочувствие перед свободными весами. В жиме гантелей оставьте небольшую паузу, чтобы начать оба движения одновременно и удерживать одинаковую траекторию рук. На горизонтальной тяге не помогайте себе сильным отклонением корпуса. Если после четвёртого упражнения времени мало, завершите занятие: первые четыре движения важнее аксессуаров.

## **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.