



ТРЕНАЖЁРНЫЙ ЗАЛ ДЛЯ ДЕВУШЕК

УРОВЕНЬ 2

ПОСЛЕ ПЕРВЫХ 12 НЕДЕЛЬ



ОРЛОВ СЕРГЕЙ ВИКТОРОВИЧ

Сергей Орлов

Тренажерный зал для девушек. Уровень 2

<https://litres.ru/74536064>

SelfPub; 2026

Аннотация

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.

Содержание

Введение	4
1 Переход ко второму уровню	6
Проверка готовности	6
Что будет считаться результатом	8
2 Правила нагрузки	9
Как читать запись тренировки	9
Двойная прогрессия	10
Объём и пауза	12
3 Расписание и три тренировки	14
Тренировка А Опора и тяга	15
Конец ознакомительного фрагмента.	17

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

$2 \times 8-10$

$3 \times 8-10$

5

Подъём на носки в тренажёре

$2 \times 10-15$

$2 \times 10-15$

6

Dead Bug

$2 \times 6-10$ на сторону

$2 \times 6-10$ 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.