**Математика спортивной жизни**



**«Чемпионами становятся не в тренажёрных залах. Чемпиона рождает то, что у человека внутри — желания, мечты, цели»**

**Как составить план тренировок?**

* **Понедельник**

Приседание со штангой на спине. Отжимания на брусьях. Тяга блока к груди.Скручивания на пресс.

* **Среда**

Становая тяга.Разводка гантелей лёжа на лавке.Жим штанги стоя.Жим ногами в тренажёре.Тяга штанги в наклоне.Подъём ног в упоре.

* **Пятница**

Жим лёжа.Румынская становая с гантелями.Болгарский сплит‑присед с гантелями.Планка простая и боковая.Помните, что между тренировками обязательно должно быть не менее 24 часов отдыха. Если вы собираетесь заниматься на следующий день, попробуйте сплиты.



**Сплит тренировки**

**День 1**

Жим лёжа. Отжимания на брусьях. Разводка гантелей лёжа. Разгибание рук на блоке. Разгибание рук с гантелей из‑за головы. Скручивания на пресс.



**День 2**

Подтягивания. Тяга на блоке к груди. Тяга гантели в наклоне. Тяга штанги в наклоне обратным хватом. Сгибание рук на бицепс с гантелями. Подъём ног в упоре.

**День 3**

Приседание со штангой на спине. Болгарский сплит‑присед с гантелями. Жим штанги стоя. Разводка гантелей стоя. Разводка гантелей в наклоне. Планка.

* **Меню спортсмена на неделю**

**Понедельник**

* Завтрак: овсянка с 1 бананом, 1 ст. л. изюма, 10–20 г грецких орехов; нежирное молоко.
* Перекус: тост из цельнозернового хлеба с индейкой или курицей, нежирный сыр, 1 яблоко.
* Обед: куриная грудка, запеченный картофель, стакан молока, 1 фрукт (персик).
* Перекус: фруктовый коктейль (1 чашка свежего фрукта и ½ стакана сока), зерновой батончик.
* Ужин: белковый коктейль на молоке или творог, хлебцы.

**Вторник**

* Завтрак: каша из цельного зерна пшеницы на нежирном молоке с ягодами.
* Перекус: творог с медом и грецкими орехами.
* Обед: стейк из говядины, картофель, спаржа, нежирное молоко.
* Перекус: фрукты или соки, творог.
* Ужин: нежирный йогурт, яйца, хлебцы.

**Среда**

* Завтрак: 2 цельных яйца и 3 белка, цельнозерновой хлеб, помидор, нежирное молоко.
* Перекус: салат из курицы, моркови, огурца с бальзамическим уксусом, 1 фрукт.
* Обед: крупы (гречка), запеченная рыба, салат из овощей.
* Перекус: банан, стакан молока.
* Ужин: рис, салат из овощей и морепродуктов.

**Четверг**

* Завтрак: овсянка на молоке с бананом и изюмом.
* Обед: рис с рыбой на пару, ананас, стакан нежирного молока.
* Перекус: банан, изюм.
* Ужин: молоко, творог

**Пятница**

* Завтрак: пшеничная крупа с бананом и молоком.
* Перекус: салат с тунцом и овощами, 1 фрукт, нежирный йогурт.
* Обед: гречка с курицей, овощи.
* Ужин: кефир или ряженка, яйца с овощами и зеленью.

**Суббота**

* Завтрак: омлет из 2 цельных яиц и 3 белков с овощами, нежирное молоко.
* Обед: отварная говядина, рис, свежие овощи.
* Перекус: зерновой батончик, фруктовый салат.
* Ужин: рыба (хек, минтай) с овощами, кефир.

**Воскресенье**

* Завтрак: овсянка с сухофруктами, орехи, молоко.
* Обед: коричневый рис с тушеными овощами.
* Ужин: яйца, мясо со свежими овощами, кефир.

**«Успех не случайность. Это тяжёлая работа, настойчивость, обучение, изучение, жертвоприношение и, прежде всего, любовь к тому, что вы делаете или учитесь делать»**