

ДНЕВНИК ЭКСТРЕМАЛЬНОГО ПРЕОБРАЖЕНИЯ

Автор: Ярослав Брин



Личная рабочая тетрадь_____

ЭКСТРЕМАЛЬНАЯ ФОРМУЛА ЖИРОСЖИГАНИЯ



**«Вы никогда не знали, как ВЫ
ПРЕКРАСНЫ, потому что по-настоящему
вы никогда себя НЕ ВИДЕЛИ. Вы
никогда не видели, кто вы есть и что вы
есть. Хотите знать, как выглядит чудо?
Пойдите и взгляните в зеркало. Вы
смотрите ему прямо в лицо...»**

Настало время перемен, вы готовы?..

В руках вы держите Дневник Экстремального Преображения и скорее всего, находитесь в небольшом замешательстве, с чего и как начать своё обучение и свою трансформацию, так обычно бывает, и в этом нет ничего страшного. Что бы вы ни делали, самое главное начать с маленьких шажков и со временем сумма маленьких шажков, сумма правильных поступков приведет к эффекту снежного кома, когда ваши результаты будут увеличиваться с невероятной скоростью. Но самое трудное и самое главное - это начать. **Начать с собственного изменения.** Не важно, сколько вам лет, какого вы пола и каких убеждений, процессы трансформации и изменений действуют на всех и распространяются АБСОЛЮТНО на все области вашей жизни.

Прежде чем вы приступите, я хотел бы с вами поделиться одной мудростью. Эта надпись сделана на гробнице англиканского епископа 1100 г. в Вестминстерском Аббатстве.

«Когда я был молод и свободен, и мое воображение не знало преград, я мечтал изменить мир.

***Когда я возмужал и стал мудрее, я понял, что мир не изменить. Тогда сузил свои горизонты и решил изменить только свою страну.
Но это тоже казалось мне не под силу.***

Когда седины убелили мою голову, я решил предпринять последнюю отчаянную попытку и изменить хотя бы мою семью. Но самые близкие мне люди, увы, не поддались.

***И только теперь, на смертном одре я понял:
Если бы я изменился сам, я подал бы пример своей семье и она, возможно, последовала этому примеру.***

***Черпая силу из их воодушевления и храбрости, я мог бы, возможно, изменить к лучшему свою страну,
и, кто знает,
Может быть, так мне удалось бы изменить мир».***

Очень хорошая мудрость. Мы не в силах сделать изменения огромных массивов, но каждый из нас может изменить себя, и своим примером изменить свой мир. Вспомните детей, им бесполезно рассказывать что хорошо, а что плохо, что надо делать, а что не надо. Они воспринимают только личный пример. Ребенок видит - ребенок повторяет и это работает всегда и со всеми. Если вы хотите что-то изменить в своей жизни – начните с себя, если хотите чтобы к вам лучше относились – начните со своего отношения к другим, если хотите изменить кого-то – начните с себя. Любой успех, любые грандиозные свершения, начинаются ВСЕГДА с самого себя.

Используйте этот дневник, как компас вашего преображения, выполняйте задания, заполняйте данные, следите за своим прогрессом и изменяйтесь.

Дорога
В ТЫСЯЧУ МИЛЬ
начинается с
Первого
ШАГА

Запишите вашу конечную цель по системе SMART-P

S-

Specific(Конкретность)_____

M -

Measurable(Измеримость)_____

A –

Attainable(Достижимость)_____

R –

Relevant(Актуальность)_____

T - Time-bound (Ограниченность во времени)

P- Pain (Боль)

ИТОГ:_____

ПЕРВЫЙ ПЕРИОД
БЫСТРЫЙ СТАРТ

Определите начальную точку А №1: дата:_____

Ваш Вес_____

Объём груди_____

Объём талии_____

Объём бёдер_____

Далее по возможности и желанию

Процент жира в организме_____

Процент мышечной массы_____

Приложите 3 фотографии: Спереди, Сзади, Сбоку

(Измеряем вес – 1раз в неделю, объёмы 1раз в 2недели, Фото 1раз в месяц)

Определите вашу отправную точку_____ккал

Запишите ваш план питания (урок №1.6):

(когда, сколько, что, где и т.д.)

Включите в рацион добавки (урок №1.7)

1 прием пищи

2 прием пищи

3 прием пищи

4 прием пищи

5 прием пищи

6 прием пищи

Ваша КРУГОВАЯ программа тренировок первого периода

Урок №1.10

Блок-1

Разминка...

1. Приседания в стиле сумо (с акцентом на ягодицы) – 20 повторений
2. Жим штанги лежа (грудные) под углом 30 градусов – 15 повторений
3. Тяга верхнего блока к груди
(спина) -15 повторений
4. Тяга нижнего блока к поясу (спина) – 15 повторений
5. Жим штанги над головой стоя (плечи) - 15 повторений
6. Жим штанги узким хватом (трицепс) - 15 повторений
7. Подъём штанги на бицепс стоя - 15 повторений
8. Скручивания (пресс) – 20 повторений

20 мин – бег.

Для_заметок_____

Блок-2

Разминка...

1. Жим платформы ногами (ноги с акцентом на ягодицы) – 20 повторений
2. Выпады с гантелями в руках – 15 повторений
3. Гиперэкстензии без отягощения 20 повторений
4. Жим штанги под углом 30 градусов – 15 повторений
5. Тяга штанги в наклоне к поясу (спина) – 15 повторений
6. Французский жим (трицепс) – 15 повторений
7. Тяга штанги к подбородку (плечи) – 15 повторений
8. Подъём ног в висе или на наклонной скамье - max

20 мин – бег.

Для_заметок_

Запишите вашу первоначальную точку А №2

дата_____

Продолжительность первоначального бега	
Расстояние, преодолеваемое за 20мин. / 60 мин.	
Максимальный вес при приседаниях	
Максимальный вес при жимах штанги под углом 30гр	
Максимальный вес при тягах штанги в наклоне	
Максимальный вес при жиме штанги стоя над головой	

ДОБАВЬТЕ СВОЁ ПО ЖЕЛАНИЮ

[illegible]

БЫСТРЫЙ СТАРТ (урок 1.13)

Ваш распорядок дня:

This image shows a full page of blank, lined paper. It features approximately 20 evenly spaced horizontal black lines running across the width of the page, typical of notebook or legal stationery. The background is a solid off-white color. There are no margins, text, or other markings present.

ВТОРОЙ ПЕРИОД
БЫСТРЕЕ. ВЫШЕ. СИЛЬНЕЕ.

Определите точку А №1: дата:_____

Ваш Вес_____

Объём груди_____

Объём талии_____

Объём бёдер_____

Далее по возможности и желанию

Процент жира в организме_____

Процент мышечной массы_____

Приложите 3 фотографии: Спереди, Сзади, Сбоку

Сравните с точкой А1 первого периода, чтобы проанализировать свои результаты.

Программа тренировок второго периода

1 день (Ноги, Плечи, Пресс)

Разминка...

Приседания сумо - 5 подходов 10 повторений

Выпады – 5 подходов -10 повторений

Жим платформы ногами -5 подходов 10 повторений

Жим гантелей сидя - 5 подходов по 10 повторений

Подъём штанги к подбородку - 5 подходов по 10 повторений

Скручивания классические – 4 подхода по 15 повторений

25мин – кардио (бег по формуле)

Для заметок

[illegible]

2 день (Спина, Грудь, Бицепс, Трицепс)

Разминка...

Тяга вертикального блока за голову – 5п -10пов

Тяга горизонтального блока – 5п -10пов

или

Подтягивание – 5п- 10пов

Тяга штанги в наклоне 5п- 10пов

Жим гантелей от груди под углом в 30градусов 5п- 10пов

Отжимания от скамьи на трицепс – 5п -10пов

или

Отжимание на брусьях – 5п -10пов

.....

Подъёмы на бицепс штанги стоя – 5п – 10пов

Жим штанги узким хватом -5п – 10пов

25мин – кардио (бег по формуле)

Для заметок _____

[illegible]

Запишіть вашу точку А №2 дата_____

Определяется во втором периоде, не раньше чем через 30 дней после определения её в первом.

[illegible]

Новый план питания с добавками после урока 2.5

1 прием пищи

2 прием пищи

3 прием пищи

4 прием пищи

5 прием пищи

6 прием пищи

Задания Второго периода

1. Проявляйте дополнительную физическую активность

Запишите, как именно вы это будете
делать:_____

2. Заведите новых знакомых выше вашего уровня

Новый друг №1_ФИО ?_____

Новый друг №2_ФИО ?_____

Новый друг №3_ФИО ?_____

Новый друг №4_ФИО ?_____

Новый друг №5_ФИО ?_____

3. Возьмите шефство над другими

ФИО ?_____

4. Отписаться от рассылок

5. Запланируйте отдых по окончании второго периода.

ТРЕТИЙ ПЕРИОД

ТОЧКА НЕВОЗВРАТА

Определите начальную точку А №1: дата: _____

Ваш Вес _____

Объём груди _____

Объём талии _____

Объём бёдер _____

Далее по возможности и желанию

Процент жира в организме _____

Процент мышечной массы _____

Приложите 3 фотографии: Спереди, Сзади, Сбоку

Определите для себя свою мотивацию (урок 3.1)

1. Через_негатив_____

2. . Огромный приз за достижение
цели_____

3. deadline + боль потери

4. Обязательства_____

5. Жесткая степень
неудовлетворенности_____

Увеличиваем производительность (урок 3.4)

Какие не срочные и не важные дела вы ликвидируете?

Какие дела вы делегируете?

Какой вкусный ритуал у вас будет с утра?

Запишите ваши 100 дел в рабочую тетрадь и просматривайте их утром и вечером. Утром выбирайте, что вы хотите сделать, а вечером вычеркивайте. НЕЛЬЗЯ пропускать ни одного вечера с вычеркиваниями, что-то надо делать каждый день!

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.	
10.	
11.	
12.	
13.	
14.	
15.	
16.	
17.	
18.	
19.	
20.	
21.	
22.	
23.	
24.	
25.	
26.	
27.	
28.	
29.	
30.	
31.	
32.	
33.	
34.	
35.	
36.	
37.	
38.	
39.	
40.	
41.	
42.	
43.	
44.	
45.	

46.	
47.	
48.	
49.	
50.	
51.	
52.	
53.	
54.	
55.	
56.	
57.	
58.	
59.	
60.	
61.	
62.	
63.	
64.	
65.	
66.	
67.	
68.	
69.	
70.	
71.	
72.	
73.	
74.	
75.	
76.	
77.	
78.	
79.	
80.	
81.	
82.	

83.	
84.	
85.	
86.	
87.	
88.	
89.	
90.	
91.	
92.	
93.	
94.	
95.	
96.	
97.	
98.	
99.	
100.	

КАЖДЫЙ ДЕНЬ НАДО ЧТО-ТО ВЫПОНЯТЬ И ВЫЧЕРКИВАТЬ, ТОЛЬКО
ТАК ВЫ УВЕЛИЧИТЕ СВОЮ ПРОИЗВОДИТЕЛЬНОСТЬ. ОБРЕТЕТЕ
СПОКОЙСТВИЕ И УВЕРЕННОСТЬ.

Программа тренировок третьего периода для девушек

Пн (ноги+плечи)

1. Приседания сумо 5*10
2. Выпады 4*10
3. Мёртвая тяга 4*10
4. Жимы ногами 4*10
5. Жим гантелей сидя 5*10
6. Тяга штанги к подбородку 4*10

СР (Спина + грудь)

1. Тяга штанги в наклоне 5*10
2. Подтягивания или вертикальный блок 5*10
3. Горизонтальный блок 5*10
4. Жим штанги под углом 30гр 5*10
5. Жим узким хватом 5*10
6. Подъём штанги стоя на бицепс 5*10

ПТ (Женские формы)

1. Скручивания 4*15
2. Книжка 4*15
3. Подъем таза 4*20
4. Гиперэкстензии или махи ногами 5*20
5. Приседания сумо 5*20
6. ?? _____
7. ?? _____

Программа тренировок для мужчин

Пн (ноги + плечи)

1. Приседания 5*10
2. Выпрямление ног в тренажере 4*10
3. Жимы ногами 4*10
4. Подъем на носки 4*20
5. Жим гантелей сидя на скамье 5*10
6. Тяга штанги к подбородку 4*10

СР (спина+грудь)

1. Подтягивание 5*максимум
2. Тяга в наклоне гантели 5*10
3. Становая тяга 5*10
4. Шраги 5*10
5. Жим гантелей под углом в 30гр 5*10
6. Жим штанги лежа 4*10

ПТ (руки и прочие мелочи)

1. Подъем штанги на бицепс стоя 5*10
2. Отжимания на брусьях или жим узким хватом 5*10
3. Подъем гантелей сидя на скамье 4*10
4. Французский жим 4*10
5. Скручивания 5*10
6. ??_____
7. ??_____

Запишите вашу точку А №2 по окончании третьего периода
дата_____

Силовые упражнения впишите самостоятельно!

[illegible]

ЧЕТВЕРТЫЙ ПЕРИОД

ЭКСТРЕМАЛЬНОЕ ПРИОБРАЖЕНИЕ

Определите начальную точку А №1: дата: _____

Ваш Вес _____

Объём груди _____

Объём талии _____

Объём бёдер _____

Далее по возможности и желанию

Процент жира в организме _____

Процент мышечной массы _____

Приложите 3 фотографии: Спереди, Сзади, Сбоку

Составьте свою корзину продуктов и определите общую калорийность
(урок 4.4) Корзин может быть несколько

Корзина №1

Общая калорийность: _____

Белки: _____

Жиры: _____

Углеводы: _____

Корзина №2

Общая калорийность: _____

Белки: _____

Жиры: _____

Углеводы: _____

Запишите вашу схему приема добавок, и для каких целей вы будете их применять? (урок 4.5)

Запишите вашу схему приема жиросжигателей, и для каких целей вы будете их применять? (урок 4.7)

Силовая тренировка для женщин

Главное правило – 1000ккал

ПОНЕДЕЛЬНИК. Ягодицы.

1. Скручивания – 5 подходов по 20 повторений
2. Книжка 4 по 20
3. Приседания сумо – 5 подходов 20 повторений
4. Выпады – 5 подходов по 20 повторений
5. Мертвая тяга – 4 подхода по 20 повторений
6. Махи гантелей через стороны 5*20

СРЕДА – Спина + Осанка

1. Подтягивания или вертикальный блок за голову 5*20
2. Тяга штанги (гантелей) в наклоне 5*20
3. Горизонтальный блок к поясу 4*20
4. Становая ? Или ДЗ! 4*20
5. Жим штанги под углом 30гр 5*20
6. Разводка гантелей! 4 подхода по 15повторений

Пятница. Ягодицы (легкая)

1. Книжка 5*20
2. Приседания сумо 5*20.
3. Подъём таза 4*20
4. Махи ногами или обратные гипер 4*20
5. Жим узким хватом 5*20
6. Жим штанги стоя на плечи – 5 по 20

Силовая тренировка для мужчин

ПОНЕДЕЛЬНИК. Ноги+Плечи.

1. Приседания – 5 подходов 20 повторений
2. Выпады – 5 подходов по 15 повторений
3. Жим ногами– 4 подхода по 15 повторений
4. Выпрямление ног (голень) 4 подхода по 15 повторений
5. Жим штанги стоя на плечи – 5 по 15
6. Разведение гантелей в стороны 4 по 15

ВТ – Спина + Грудные

1. Подтягивания 5 до максимума
2. Тяга штанги гантелей в наклоне 5*15
3. Вертикальный блок за голову 5*15
4. Горизонтальный блок к поясу 4*15
5. Жим штанги под углом 30гр 5*15
6. Жим гантелей на горизонтальной скамье 4*15

ЧТ – БАЗА

1. Становая тяга(спина) 7 по 10
2. Приседания(ноги) 7 по 10
3. Толчок(плечевой пояс) 7 по 10

ПТ – Руки+пресс

1. Скручивания 5 по 15
2. Книжка 4 по 15
3. Жим узким хватом на горизонтальной скамье 5 по 15
4. Подъем штанги на бицепс 5 по 15
5. Отжимания на брусьях 5 по 15
6. Подъем гантелей сидя бицепс 4 по 15

Определите вашу т. А2!

[illegible]

Урок 4.11 **Что такое УСПЕХ для вас?**

Я успешен когда

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

Какие шаги к моей цели приносят мне удовольствие?

Анализ результатов за 4 периода:

	было	стало
Ваш вес		
Объём талии		
Объём бедер		
Процент жира		
Процент мышц		
Продолжительность бега		
Вес в приседаниях		

Сравните ваши фото до и после

This image shows a single page of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are approximately 20 lines visible. The paper has a slight shadow on the right side, suggesting it's part of a bound notebook. There is no handwriting or other markings on the page.

От автора:

Если вы захотите рассказать мне о ваших достижениях, сделать отзыв на данную программу, показать пример преобразования для других или просто написать мне свои мысли, вот моя личная почта:

ximik_art@mail.ru

и не забудьте приложить ваши БЫЛО-СТАЛО.

Успехов. Ярослав Брин. 2014г.