

# The Ultimate Diet 2.0 Appendix

By: Lyle McDonald

Copyright: First Edition © 2014 by Lyle McDonald. All rights reserved.

## Введение

Ultimate Diet 2.0 – одна из моих ранних книг. Все эти годы я получаю отклики читателей и вопросы по программе, и, оглядываясь назад, ясно вижу, что раз за разом всплывают три основные темы. Вместо того чтобы переписывать книгу, я решил обсудить все вопросы в этом маленьком дополнении.

Первый вопрос касается начала диеты. Хотя многие отлично справляются, сходу переходя к диете (обычно сразу после интенсивного массонабора), очевидно, что сочетание резкого уменьшения углеводов в питании и тренировок на истощение гликогена многим дается нелегко.

Чтобы справиться с этим, я разработал двухнедельную программу перехода. Предполагается, что она понадобится после фазы массонабора. По сути, это примерно то же самое, что применяют бодибилдеры, переходя от массонабора к предсоревновательной подготовке. Основная цель – немного подсушиться, «подчистить» диету и подогнать тренировочную программу при переходе к тяжелой предсоревновательной подготовке.

Целью этой фазы является не жиросжигание, как таковое, (хотя оно может начаться) а, скорее, метаболическая, физиологическая и даже психологическая подготовка к полноценному циклу Ultimate Diet 2.0. Подготовительная фаза длится всего две недели, но после нее цикл Ultimate Diet 2.0 переносится гораздо проще.

Второй вопрос, которого мы коснемся, это что делать между блоками Ultimate Diet 2.0. В самой книге я предлагаю не использовать программу дольше 6-8 недель без перерыва. Если у вас уже настолько низкий % жира, что вы можете применять Ultimate Diet 2.0, то этот период – максимум времени, которое можно провести на диете, после чего нужно отдохнуть, физически и психически.

Но читатели снова и снова спрашивали, что им делать во время перерыва, в плане питания и тренировок. В этом дополнении я хочу дать подробный ответ. Но, даже если вы планируете проделать только один 6-8-ми недельный цикл Ultimate Diet 2.0, а потом перейти к массонабору, я все же рекомендую вам применить 2-х недельный переходный период, чтобы стабилизировать % жира и постепенно перестроить тренировочную программу для фазы набора.

А в третьей части мы поговорим о том, что делать после диеты. Понятно, что цель программы UD2 – достижение низкого % жира, но, если, конечно, вы не готовились к соревнованиям, важно знать, что делать, чтобы по завершении программы не наесть все обратно. Обратите внимание, что хотя все три части

похожи, между ними есть определенные различия. Пожалуйста, прочитайте их все.

Четвертая часть – это более подробное изложение программы UD2 для пауэрлифтеров и тяжелоатлетов. Чтобы попасть в нужную весовую категорию, в этих видах спорта часто применяются манипуляции с водным балансом. Но иногда этого бывает недостаточно (или же между взвешиванием и соревнованиями слишком мало времени, чтобы можно было позволить себе серьезное обезвоживание) и приходится снижать % жир, при этом сохраняя силовые показатели.

В пятой части представлен 14-ти дневный цикл UD2, вариант, о котором я часто упоминал, но никогда не рассказывал подробно.

И, в самом конце, список наиболее частых вопросов (и моих ответов) по программе UD2.

### **Часть 1: Подготовительная программа**

Как я уже сказал, при резком переходе к программе UD2, сочетание высокоповторных тренировок с короткими интервалами отдыха и сокращения углеводов в питании многих просто убивает. Особенно это касается тех, у кого в питании было большое количество углеводов, а физическая активность состояла из малоповторных силовых тренировок. Организм такого человека просто не готов. Если вы обходились без кардиотренировок, вам придется нелегко, а если еще и силовые тренировки проходили в режиме типичного сплита, когда каждая часть тела нагружается лишь раз или пару раз в неделю, вам точно будет плохо. Итак, именно для вас я разработал 2-х недельную подготовительную программу, направленную на достижение следующих целей:

1. Увеличить частоту тренировок, чтобы подготовиться к UD2, где каждая мышечная группа нагружается 3 раза в неделю.
2. Привыкнуть к большому числу повторений/коротким периодам отдыха, которые применяются в тренировках на истощение гликогена.
3. Добавить низкоинтенсивное кардио. Начните с небольшого объема и постепенно повышайте его на протяжении 2-х недель.
4. Уменьшить количество углеводов в питании до умеренного. Таким образом, организм постепенно перестроится на использование жира в качестве топлива, а вы подготовитесь к низкоуглеводным дням в диете.

### **Начните чаще тренировать каждую группу мышц**

К UD2 приходят после самых разнообразных тренировочных программ, так что эта часть будет наименее систематизированной. Я просто не знаю, как именно вы раньше тренировались. Это мог быть типичный бро-сплит, когда каждая часть тела нагружается раз или два раза в неделю, или что-то вроде программы Doggsrapp или одна из моих программ, где нагрузка на каждую мышечную группу идет два раза в неделю, а может вы делали HST, где все прорабатывается 3 раза в неделю.

Неважно, нам нужно перейти к тому, что каждая мышечная группа нагружается дважды в неделю. Это некое среднее арифметическое, и подойдет в качестве подготовки к UD2, вне зависимости от того, как вы тренировались раньше.

Я предлагаю два варианта сплита. Обычно я предпочитаю сплит верх/низ. Но многие его не любят (потому что руки слишком устают к моменту окончания второй тренировки на верх), но меня устраивает этот вариант, как наименее травмоопасный для плеч. Кроме того, можно немного сократить объем. Другой рабочий сплит – это грудь/плечи/руки и ноги/спина/пресс (или что-то вроде того).

Повышая частоту тренировок, нужно снизить их объем (кроме того, нужно оставить запас, чтобы было куда повышать объем в дни тренировок на истощение гликогена). Хочу сказать, что, хотя я не знаю объем ваших тренировок, но он, почти наверняка, слишком велик. Я предлагаю, максимум, по 4 подхода на каждую большую мышечную группу и, может быть, по 2 подхода на более мелкие мышцы. Это хотя бы позволит вам полностью восстановиться (а то и поспособствует росту мышц) после вашей предыдущей программы, так что к UD2 вы подойдете свежим и обновленным. Я предлагаю *образец* тренировочной программы. При необходимости, упражнения можно заменить, *если немножко подумать*. Полагаю, что каждый, кто достаточно давно тренируется, чтобы начать UD2, способен произвести такую замену. Очень надеюсь, я прав.

### **Сплит верх/низ**

#### **Верх:**

жим лежа 3x6-8  
тяга нижнего блока 3x6-8  
разведение гантелей, лежа на наклонной скамье 1x12-15  
тяга верхнего блока 1x12-15  
подъем гантелей в стороны 3x6-8/1x12-15  
разведение гантелей в наклоне 3x6-8/1x12-15  
сгибания на бицепс 2x6-8  
трицепсы 2x6-8

#### **Низ:**

Приседания или жим ногами 3x6-8  
Румынская становая тяга или сгибания ног 3x6-8  
Разгибания ног 1x12-15  
Сгибания ног сидя 1x12-15  
Скручивания 3x6-8  
Гиперэкстензия 3x6-8

### **Сплит грудь/плечи/руки, ноги/спина/пресс**

#### **Толчки:**

жим лежа 3x6-8  
разведение гантелей, лежа на наклонной скамье 1x12-15

жим стоя 3х6-8  
разведение гантелей в наклоне 1х12-15  
сгибания на бицепс 2х6-8  
трицепсы 2х6-8

#### **Тяги+ноги:**

Приседания или жим ногами 3х6-8  
Румынская становая тяга или сгибания ног 3х6-8  
Разгибания ног 1х12-15  
Сгибания ног сидя 1х12-15  
тяга нижнего блока 3х6-8  
тяга верхнего блока 1х12-15  
Скручивания 3х6-8  
Гиперэкстензия 3х6-8

Или что-то вроде того. Тренируйтесь в зависимости от вашего графика, вполне подойдет такое расписание, как понедельник/вторник/четверг/пятница или понедельник/среда/суббота или нечто подобное.

Поскольку тренировочный объем почти наверняка снизился, по сравнению с тем, что вы делали раньше, я бы хотел, чтобы вы сконцентрировались на интенсивности, то есть – на весах. Объем тренировок можно сократить на 2/3, и вы не потеряете ни мышечной массы, ни силы – до тех пор, пока вес на штанге остается таким, каким был в фазе гипертрофии.

Кроме того, мы снизили объем, потому что каждую тренировку вы будете заканчивать короткой высокоповторной работой с небольшими периодами отдыха, чтобы привыкнуть к такому типу тренировок (для первых дней цикла UD<sub>2</sub>).

#### **Привыкаем к большому числу повторений/коротким периодам отдыха**

За две недели подготовительной фазы каждую из вышеописанных тренировок вы проделаете 4 раза (два раза в неделю). В течение этих двух недель вам нужно будет, после основной тренировки, делать дополнительную, с постепенно повышающимся количеством повторений. Это не только поможет вам подготовиться к жестким тренировкам на истощение гликогена, но и позволит, в сочетании с урезанием углеводов, усилить эффект жиросжигания.

После тренировки выберете одно упражнение (лучше, если оно будет на тренажере) на каждую мышечную группу. И проделайте один легкий подход из 15-20 повторов. Начните со сравнительно тяжелых весов, 50-60% от максимума. Может быть, придется начать с более легкого веса, смысл именно в количестве повторений. Не беспокойтесь насчет веса, просто сделайте 15-20 повторов за подход, продолжительностью 45-60 секунд. Каждый повтор длится примерно 3-4 секунды. Работайте медленно, может быть, понадобится секундомер, но темп примерно такой: 1 вверх, 3 вниз или 2 вверх, 2 вниз. Это медленнее, чем вам кажется. Если после 15 повторений не появилось ощущение жжения, значит, вы

работаете слишком быстро. В общем, в день верха можете выбрать тренажер для грудных мышц, тренажер для тяги блока к поясу, для подъема рук в стороны, для сгибания на бицепс или для разгибания рук на блоке.

Выполните один подход из 15-20 повторений с 30-45 секунд отдыха между подходами.

Для дней ног я тоже рекомендую тренажеры, скажем для жима ногами, сгибания ног и т.д. Приседания – это все же слишком тяжело для большинства. Но если вы занимаетесь дома, можно делать приседания в ножницы. После того, как количество подходов увеличится, у вас будет два варианта. Можно будет или выполнять все упражнения по кругу, делая один подход каждого упражнения, и после отдыха переходя к следующему упражнению, а затем выполнить второй подход всех упражнений (например, жим, тяга, подъем в стороны, сгибания, трицепсы. Восстанавливаете дыхание и снова: жим, тяга, подъем в стороны, сгибания, трицепсы). Или можете проделать все подходы одного упражнения, прежде чем перейти к следующему. Выбирайте, исходя из ситуации в вашем зале и ваших предпочтений.

Прогрессия выглядит следующим образом:

Тренировка 1: 1 подход по 15-20 повторов, отдых между подходами 45-60 сек.

Тренировка 2: 1 подход по 15-20 повторов, отдых между подходами 45-60 сек.

Тренировка 3: 2 подхода по 15-20 повторов, отдых между подходами 45-60 сек.

Тренировка 4: 2 подхода по 15-20 повторов, отдых между подходами 45-60 сек.

Тренировка 5: 3 подхода по 15-20 повторов, отдых между подходами 45-60 сек.

Тренировка 6: 3 подхода по 15-20 повторов, отдых между подходами 45-60 сек.

Тренировка 7: 4 подхода по 15-20 повторов, отдых между подходами 45-60 сек.

Тренировка 8: 4 подхода по 15-20 повторов, отдых между подходами 45-60 сек.

После восьмой тренировки вы будете вполне готовы выполнить полную тренировку UD2 на истощение гликогена.

### **Добавляем кардио**

Как уже говорилось, я не знаю, присутствовали ли в вашем графике кардиотренировки. Если вы не любитель кардио, то ваша выносливость, наверно, не на высшем уровне, а специфические метаболические пути, задействованные в жиросжигании, отвыкли от активной деятельности (это не точная физиологическая формулировка). За эти две недели вы постепенно добавите кардио, так что его появление в UD2 не будет таким изматывающим. Конечно, если у вас были какие-то кардиотренировки, то этот раздел не для вас. А если нет – читайте дальше. Как и с тренировками на истощение гликогена, я предлагаю увеличивать объем кардиотренировки постепенно. Конечно, за две недели вы не выработаете хорошей аэробной выносливости, но тут каждая мелочь в помощь.

Я бы начал с 10-20 минут низкоинтенсивного кардио (пульс 120-130, может быть выше, в зависимости от предыдущей тренировки) в дни силовых тренировок. Это как минимум 4 кардиотренировки в неделю. Или же можно делать по 30 минут кардио в дни отдыха. Если хотите, на голодный желудок, но пока что это особой роли не играет.

Я бы добавлял по 10 минут каждые 2 тренировки вплоть до достижения 40-45 минут, если вы делаете кардиотренировку после силовой. Если же кардио у вас в день отдыха, можно довести время до часа. Но интенсивность должна оставаться НИЗКОЙ. Никаких интервалов, никакого ВИИТ. Просто быстрая ходьба на кардиотренажере или по улице. Обычное кардио старой школы. Это работает.

### **Уменьшаем количество углеводов**

Как и с тренировками, хочу сказать, я не знаю, как вы питались до начала UD2, но могу предположить, что основу составляли углеводы. Если же количество углеводов в питании было умеренным или небольшим, можете пропустить этот раздел.

Обычно, резкое сокращение углеводов в первые дни UD2 дается тяжело, так что если за две недели потихоньку уменьшить их количество, вы сможете избежать резкого упадка сил и кроме того, в сочетании с высокоповторными тренировками и кардио, активизируете процессы жиросжигания.

Не нужно снижать калорийность, просто доведите ее до поддерживающего уровня. Для большинства это будет 14-16 ккал/ фунт (31-35 ккал/ кг), для ускорения расчетов я часто беру 15 (33), усредненное число. Женщины обычно строят расчеты по нижней границе диапазона. Но, в общем, за две недели какая-то неточность большой роли не сыграет.

Итак, определившись с калориями, распишем макронутриенты по следующей схеме: 1,5 гр/фунт (3,3 гр/кг) белка, 1гр/фунт (2,2гр/кг) углеводов и 0,5 гр/фунт (1,1 гр/кг) жира.

Для подсчетов используйте сухую массу тела, и особо не заморачивайтесь на слишком точных цифрах. Например, вы весите 180 фунтов (81,5кг) и у вас 10% жира.

#### **Шаг 1:**

Определите массу жира. Для этого нужно умножить общий вес на % жира  
 $81,5 * 10\% = 8,15$  кг жира

#### **Шаг 2:**

Вычтите из вашего веса массу жира, чтобы получить сухую массу  
 $81,5 - 8,15 = 73,35$

#### **Шаг 3:**

Умножьте сухую массу на 30-35 ккал (возьмем 33), чтобы получить общую калорийность  
 $73,35 * 33 = 2421$

Теперь определим суточное количество белка, жиров и углеводов.

#### **Шаг 4:**

Определяем количество белка  
 $73,35 * 3,3 = 242$  грамма белка \* 4 ккал/гр = 968 ккал

968 ккал/2421 = 40%

### **Шаг 5:**

Определяем количество углеводов

$73,35 * 2,2 = 161$  грамм углеводов \* 4 ккал/гр = 645 ккал

645 ккал/2421 = 27% (округлим до 30%, как делает и автор – там получается около 27%)

### **Шаг 6:**

Определяем количество жиров

$73,35 * 1,1 = 81$  грамм жиров \* 9 ккал/гр = 729 ккал

729 ккал/2421 = 30%

Повторюсь, смысл не в том, чтобы точно подсчитать знаки после запятой, а в том, чтобы слегка увеличить количество белка, урезать углеводы и снизить количество жиров до умеренно-низкого.

Число приемов пищи в день зависит от ваших предпочтений.

Замечу, что если вы большой (и есть придется много), то количество приемов пищи можно увеличить. Если вы более мелкий индивидуум (или женщина), то 3-4 приема пищи среднего размера покажутся куда более удовлетворительными, чем 6 маленьких. Если вы приверженец интервального голодания, можете питаться в соответствии со своим графиком. Если вы не поняли, что означает предыдущее предложение, не обращайтесь на него внимания.

Это все. Две недели перехода от массонабора к началу UD2 следуйте вышеперечисленным рекомендациям. Нагружайте каждую мышечную группу дважды в неделю, слегка урежьте объем (но сохраняйте веса), потихоньку добавляйте упражнения в высокоповторном режиме, чтобы подготовиться к тренировкам на истощение гликогена, не спеша добавляйте кардио и уменьшите количество углеводов в питании.

## **Часть 2: Двухнедельный перерыв в диете**

Почти в каждой своей книге я говорю о так называемом двухнедельном перерыве. Это период, когда калорийность питания находится на поддерживающем уровне, что позволяет организму нормализовать кое-какие физиологические аспекты, повысить скорость обмена веществ, которая могла упасть во время диеты, и получить физический и психический отдых от диеты.

UD2 ничем не отличается от прочих диет. А учитывая, что этой программой пользуются люди с уже и так низким % жира, перерыв в диете становится еще более актуальным. Хочу заметить, не я первый это придумал. В программе UD2 предполагается, что вы будете делать перерыв каждые 6-8 недель. Но меня продолжали спрашивать, что именно следует делать во время перерыва. Сейчас я об этом расскажу.

Цели этой фазы во многом похожи (хотя есть и отличия) на цели подготовительного периода. Во-первых, нужно привести калорийность к поддерживающему уровню (может быть, чуть ниже, чтобы учесть замедление обмена веществ, которое могло произойти на диете). Я бы сказал, что можно уменьшить на 1 ккал /фунт (2 на кг) ниже поддерживающего уровня.

Так, если обычно вы считаете 15 ккал/фунт, возьмите 14 ккал/фунт (не 35 ккал, а 33 на кг). Количество белка такое же, как и на подготовительной фазе, 1,5 гр/фунт (3,3 гр/кг). Убедитесь, что количество углеводов не меньше 100 гр в день, это необходимый минимум, чтобы гормоны щитовидной железы и другие вернулись к норме. Можете установить количество углеводов в 1 гр/фунт (2,2гр/кг). И, поскольку калорийность понижее, я бы предложил уменьшить количество жиров до 0,4-0,45 гр/фунт (1-1,1 гр/кг).

Что касается тренировок, я бы рекомендовал вернуться к частоте – два раза в неделю на каждую группу мышц, как в подготовительной программе, и сконцентрироваться на интенсивности, можно использовать тот же самый сплит. Может быть, вы даже увеличите свои силовые показатели, хотя это не является целью данного периода.

Я также очень рекомендую частично сохранить высокоповторный режим, чтобы поддержать адаптацию к тренировкам такого типа. Можно оставить всего два подхода по 15-20 повторов с отдыхом по 45-60 секунд после основной, тяжелой части тренировки. Таким образом, убрав большую часть объема, вы восстановитесь после тренировок на истощение, но в то же время, когда вы вернетесь к UD2, вам будет несколько легче.

И наконец, не забрасывайте кардио. На UD2 максимальное количество кардиотренировок составляет 5 часов (если вы делаете его в пн-чт и воскресенье), в перерыв я бы сократил кардио до 2,5-3 часов. Трех тренировок по 45-60 минут будет вполне достаточно.

Это все, что касается двухнедельного перерыва. Увеличьте калорийность, добавьте углеводы, чтобы нормализовать гормональный уровень, вернитесь к традиционному сплиту, но оставьте немного высокоповторной работы, и уменьшите объем кардио. Это все, что нужно, чтобы дать вам физиологический и психологический отдых от диеты и нормализовать процессы обмена (при этом не теряя жиросжигательные адаптации) перед следующим циклом UD2.

Кстати, я бы предложил использовать эту программу в качестве переходного этапа от UD2 к тому, что вы планируете делать дальше, в плане диеты и тренировок. Таким образом, «перерыв» годится как в качестве, собственно,

перерыва между циклами одной специфической диеты, так и в качестве переходного этапа перед массонабором. Нам нужно, чтобы сошла на нет усталость от диеты (для этого уменьшается тренировочный объем), нужно вернуть калорийность к поддерживающему уровню, нормализовать гормоны и обмен веществ, чтобы избежать «отката» в виде резкого набора жира при переходе к гипертрофии и повышенной калорийности.

### **Часть 3: Окончание диеты**

Итак, вы только что завершили один или два цикла UD2.0 (если вам понадобилось больше, то вы начали со слишком большого % жира для этой программы) и думаете, что делать дальше. Может быть, вы хотите начать программу гипертрофии, или же предпочтете просто поддерживать тот низкий % жира, которого добились.

На этой стадии мне нужно будет разделить читателей на две группы: те, кто использовал UD2 чтобы прийти в форму для соревнований (бодибилдинг) и те, кто просто хотел стать максимально сухим.

Допустим, при помощи UD2 вы подготовились к соревнованиям и добились минимально возможного для человека % жира. Во-первых, я вас поздравляю. Во-вторых – нет способа оставаться столь же сухим круглый год. Да, я знаю, что такие люди есть (или они так говорят), но в этих случаях, без вариантов, задействуются дополнительные ресурсы (я не люблю упоминать о препаратах, но давайте будем реалистами).

Большинству людей не нужно (и, что важнее, не стоит) круглый год быть настолько сухими. С таким низким % жира, даже в условиях идеальной диеты, гормональный профиль накрывается, вы чувствуете себя ужасно, пытаетесь поддерживать ненужный и нездоровый уровень сухости. Вы не сможете эффективно тренироваться, будете постоянно испытывать голод, в общем – ничего хорошего. Короче – вам необходимо снова набрать какое-то количество жира (я не говорю, что много, просто чуть больше, чем сейчас).

Конечно, не нужно сходить с ума, как делают многие после соревнований и стремительно приобретать идеальную форму шара. Есть понятие золотой середины (точнее, для мужчины минимально возможный здоровый % жира: 8-10%, для женщины: 15-16%). Те, кто круглый год поддерживает более низкий % жира, либо используют препараты, либо генетические счастливики.

Могу поспорить, что вы таковым не являетесь.

### **Небольшое замечание**

Хочу предупредить, что если вы первый раз достигли соревновательной сухости, то с головой у вас точно будут проблемы. После того, как вы достигли 4-5% для мужчин и 11-12% для женщин, все, что больше, будет вызывать у вас ужас. Для

мужчины, который достиг соревновательного % жира, даже 9% ощущаются как жирдяй. Неважно, что он все равно гораздо суше, чем большая часть человечества, он ощущает себя жирным. То же самое для женщин. После того, как на сцене она была 11-12%, даже 15-16% ощущаются как ТОЛСТАЯ.

Не могу подсказать, как с этим ощущением бороться, но бороться надо. Кстати, это одна из причин, почему не стоит выступать на соревнованиях – вы навсегда утратите представление о норме. Многие после этого начинают делать глупости, например, пытаются круглый год поддерживать соревновательную форму. Вам придется смириться с тем, что это невозможно и не нужно.

В общем, с этим лучше обратитесь к психотерапевту. Или вернитесь к чтению.

Но даже если вы достигли не столь низкого % жира, то наверняка приблизились к нему. Если вы мужчина, то после UD2 вы должны достичь 8-9%, 6 кубиков пресса, и быть более сухим, чем большая часть населения планеты. Женщина скорее всего, находится где-то в диапазоне 12-15%. Рельефная верхняя часть тела, довольно сухие ноги. Не соревновательная форма, но близко к тому.

И что делать дальше?

Если вы не готовились к соревнованиям, а использовали UD2 просто для того, чтобы просушиться, пропустите следующий раздел и переходите к поддерживающему периоду.

### **После соревнований**

Если вы применяли UD2 чтобы прийти в соревновательную форму, то учтите, что поддержание этой формы нереалистично и не件лезно, с точки зрения как физиологии, так и психологии.

Понятно, что нужно позволить своему телу потихоньку повысить % жира. В народе ходят страшные истории про тех, кто через несколько дней после соревнований набрал 10-15 кило (по большей части, вода и гликоген). Но если вы пользовались программой UD2, которая предполагает углеводные загрузки и употребление «запретных» продуктов, то наверно, вы сможете избежать подобного исхода. Теперь давайте сосредоточимся на том, как постепенно повысить % жира перед тем, как присоединиться к группе читателей, которые перешли на стадию поддержания веса.

Итак, вам нужно постепенно повысить % жира до рекомендуемых значений (9-10% для мужчин, 15-16% для женщин). Лучше всего сейчас провести 2 недели на стабильном (хотя и низком) % жира перед тем, как начать набирать. Просто чтобы гормоны, обмен веществ и все прочее пришло в норму, насколько это возможно.

Для этого нужно добавить еды, уменьшить количество кардио и изменить

тренировочную программу. В качестве программы можете взять один из моих сплитов или что-то другое. Я бы порекомендовал снизить тренировочные веса процентов на 80, чтобы дать отдых суставам. То есть, если вы делали 8\*100, то теперь делайте 8\*80. Силовые показатели или мышечную массу вы утратить не успеете, зато восстановитесь после диеты. Кардио можно сократить или вовсе убрать. Кардиотренировки по 20-30 минут 3 раза в неделю, в дни отдыха, могут помочь контролировать питание (потому что после окончания диеты утратить контроль ОЧЕНЬ легко), но кардио должно быть низкоинтенсивное, чтобы не мешать восстановлению. Или вообще отмените кардио. У вас не случится инфаркта, если вы проживете две недели без кардиотренировок.

Теперь что касается диеты. Во-первых, циклический подход UD2 отменяется. Вы наверняка так подогнали цикл программы, чтобы подойти к соревнованиям максимально сухим, а после – совершить набег на какой-нибудь ресторан. Так что я бы предложил сразу после соревнований 1-2 дня рефида (много углеводов, мало жиров). Допустим, это воскресенье и понедельник. После этого вам снова придется взять себя в руки.

Во-первых, надо понять, сколько жира набрать, чтобы вернуться к здоровому %, который мы обозначили выше. Давайте для расчетов возьмем бодибилдера весом 79 кг, с 5% жира.

**Шаг 1: Умножить текущий вес на % жира, чтобы определить массу жира**

$$79 * 0,05 = 3,95 \text{ кг жира}$$

**Шаг 2: Вычесть из текущей массы тела вес жира, чтобы получить сухой вес**

$$79 \text{ кг} - 3,95 = 75,05 \text{ кило сухой массы}$$

**Шаг 3: Разделить сухую массу на 1 минус целевой % жира (в виде десятичной дроби)**

$$\text{Итак, если наша цель} - 8\% \text{ то нужно вычесть } 0,08 \text{ из } 1, \text{ чтобы получить } 0,92 \\ 75,05 \text{ кг} / (1-0,08) = 75,05 / 0,92 = 82 \text{ килограмма}$$

Если бы целью были 10%, нужно было бы разделить на 1-0,1, то есть 0,9.  
Женщина, которая стремится к 15% будет делить на 1-0,15 = 0,85. Все понятно?

Если предположить, что сухая масса остается такой же, и вес увеличивается только за счет жира, то бодибилдеру нужно набрать 3 кило жира, чтобы подняться с 5% до 8%. Можете проделать расчеты для себя. Наверняка получится какое-нибудь небольшое число, особенно если вы женщина, которой, чтобы перейти из 12% в 15%, нужно будет набрать всего пару кило.

Я бы не рекомендовал набирать этот вес быстрее, чем 0,5 кило в неделю. Так что, после соревнований, нужно будет провести 5-6 недель, неспеша повышая %

жира, прежде чем стабилизировать свой новый вес. Это напоминает концепцию обратной диеты, которая становится все популярнее, хотя мои цели немного отличаются от тех, что декларируются там.

Я предлагаю сохранить сравнительно высокое количество белка, постепенно увеличить количество углеводов и совсем постепенно – количество жиров (в идеале, в качестве источника жиров должны выступать мононенасыщенные жиры, такие как оливковое масло и полиненасыщенные, но не перебарщивайте с последними). По мере увеличения калорийности, увеличивайте и объем тренировок (но помните, что вы все еще восстанавливаетесь после предсоревновательной подготовки). Кстати, не сходите с ума с кардиотренировками, чтобы удержать вес на прежнем уровне. Вам нужен отдых после соревнований, и сейчас как раз время для отдыха.

Разумеется, если вы потеряли контроль на пару недель, то могли уже набрать те же самые 2-3 кило жира за куда более короткое время. Если так и случилось, что ж, пусть так, переходите сразу к следующей фазе.

### **Фаза поддержания веса**

Если вы использовали UD2 просто для того, чтобы снизить % жира (но не до соревновательного), то после программы переходите сразу к этой стадии. К тому же самому результату вы должны прийти после 5-6 постсоревновательных недель, когда вы добираете % жира до нормы. Цель этой фазы – стабилизация достигнутого % жира, 8% для мужчин и 15% для женщин. Большинство последствий воздействия диеты на обмен веществ и прочие аспекты физиологии, должны улетучиться (или, как минимум, стать менее явными) после возвращения калорийности к поддерживающему уровню. Я обычно рекомендую снизить оценочный уровень калорийности, необходимой для поддержания, процентов на 10 или на 2 ккал/ кг, чтобы учесть неизбежное замедление обмена веществ, произошедшее на диете.

Примерный уровень калорийности на этой стадии: 31-33 ккал/кг (верхняя граница диапазона – скорее, для очень активных мужчин). Умножьте свой вес на это число, чтобы получить калорийность. Углеводов должно быть не менее 150 гр/день, или больше, для расчетов можно взять 3,3 гр/кг. Так, девушке весом 54 кг нужно будет 180 гр, а мужчине весом 90 кг нужно будет 300 гр. Это все еще умеренное количество, но оно поможет повысить уровень гормонов щитовидной железы и лептина. Жир с этой задачей не справится, так что увеличить количество углеводов – более важно. Если вы хорошо знаете свой организм, можете добавить еще немного углеводов, или наоборот, чуть уменьшить.

Белок можно уменьшить до 2,2 гр/кг, но можете оставить и большее количество (3,3 гр) – это поможет лучше контролировать голод. Многих после окончания диеты уже тошнит от белка, так что можете дать передышку своей психике. Но

ниже чем 2,2 гр на кило сухой массы лучше не уходить. Остаток калорийности составят жиры, количество которых зависит от всего вышеперечисленного и общей калорийности. Давайте, для примера, произведем расчет для человека весом 73 кг, умножив этот вес на 33ккал/кг, белка дадим 3,3 гр/кг и столько же углеводов. (Для расчетов берем общий вес).

**Шаг 1:** Умножим вес на 33 ккал/кг, чтобы получить общую калорийность  
 $73 \text{ кг} * 33 \text{ ккал/кг} = 2400 \text{ ккал}$

**Шаг 2:** Определим количество белка  
 $73 \text{ кг} * 3,3 \text{ гр/кг} = 240 \text{ грамм белка} * 4 \text{ ккал/гр} = 960 \text{ ккал}$

**Шаг 3:** Определим количество углеводов  
 $73 \text{ кг} * 3,3 \text{ гр/кг} = 240 \text{ грамм углеводов} * 4 \text{ ккал/гр} = 960 \text{ ккал}$

**Шаг 4:** Определим количество жиров  
 $2400 \text{ ккал} - 960 \text{ ккал белков} - 960 \text{ ккал углеводов} = 480 \text{ ккал на жиры}$   
 $480 \text{ ккал} / 9 \text{ ккал/гр} = 53 \text{ гр жира} (0,72 \text{ гр/кг})$

Количество калорий невелико, но белка вполне достаточно, чтобы контролировать голод, углеводов – для нормализации гормонов, и всего в целом – чтобы можно было обеспечить хоть какое-то разнообразие рациона. Можете варьировать количество белка/углеводов.

Этого плана нужно придерживаться две недели (или больше). Чем дольше вы останетесь в одном и том же весе (при одинаковой калорийности), тем лучше восстановитесь.

В любом случае, если вы хотите перейти на гипертрофию, я рекомендую как минимум 2 недели придерживаться данного плана, перед тем, как начать пересматривать калорийность в сторону повышения. Если вы продержитесь 4 недели перед тем, как начнете увеличивать калорийность – тем лучше для вас, но я понимаю, что потребуется терпение

#### **Раздел 4: UD2 для пауэрлифтеров/тяжелоатлетов**

Далее я хотел бы рассмотреть специфический вариант программы UD2 для спортсменов, занимающихся тяжелой атлетикой или пауэрлифтингом. Ясно, что для бодибилдеров не так важны силовые показатели сами по себе, как победа в соревновании. То есть, результат соревнований в бодибилдинге не зависит от веса в приседе или жиме (силовые показатели отслеживаются только потому что их резкое падение может означать утрату мышечной массы). Что касается пауэрлифтеров и тяжелоатлетов, им бывает очень нужно попасть в определенную весовую категорию. И хотя многие делают это при помощи жесткого обезвоживания, временами даже обезвоживания может быть недостаточно, или же применять его нельзя.

Это бывает, когда от взвешивания до, собственно, выступления проходит всего пара часов; серьезное обезвоживание ухудшает силовые показатели, а

восстановиться полностью можно минимум за сутки (и то - с применением электролитов и других средств).

В этой ситуации, в дополнение к обезвоживанию, спортсмену необходимо снизить вес путем диеты. Если лишнего веса у вас и так немного, то вы примерно в той же ситуации, что и бодибилдеры и вы сталкиваетесь с теми же проблемами. Вам нужно найти способ сжечь лишний жир и по максимуму сохранить мышцы. Для этого и предназначен ПЛ-вариант UD2.

Особенности этого варианта программы в том, что в стандартный режим необходимо вписать специфические именно для вашего спорта и ваших соревнований упражнения.

### **UD2 для пауэрлифтеров**

Сначала поговорим о пауэрлифтерах (их больше, а значит, статистическая вероятность, что эта книга окажется у них, выше). Систем ПЛ тренировок достаточно много, так что я не буду даже пытаться вспомнить обо всех.

Полагая, что у вас достаточно современная тренировочная программа, включающая работу в малоповторном режиме (соревновательные движения), вспомогательные упражнения (чтобы проработать ваши слабые места) и относительно высокоповторный режим (для всего прочего).

Наверняка у вас в программе есть дни максимальный усилий (ME), дни динамических усилий (DE), а количество повторений соревновательных движений, так или иначе, циклируется, вероятно, число повторов уменьшается по мере приближения к соревнованиям. Давайте посмотрим, как можно объединить ваши тренировки с программой UD2.

### **Понедельник/вторник: истощение запасов гликогена.**

Целью этих дней является истощение запасов гликогена. У вас должно быть достаточно сил после углеводной загрузки, но тренировочные веса в эти дни должны быть относительно легкими. Если в вашей программе есть динамические дни, то я предлагаю перенести их как раз на понедельник-вторник. Можно сделать сплит – низ в понедельник, а верх во вторник.

Если мы говорим о динамических тренировках, то можно сделать DE приседания/тягу в понедельник, а затем обычную высокоповторную тренировку на истощение гликогена, много повторов и подходов/короткий период отдыха (попробуйте себя убедить, что это тренировка силовой выносливости).

Если хотите, после тренировки можете сделать кардио или ОФП. Но сконцентрируйтесь на нижней половине – ходьба, толкание саней – все для ног. Во вторник делайте DE жим, а затем истощающую тренировку на мышцы верха. Послетренировочное ОФП тоже должно задействовать мышцы верха. Или просто сделайте кардио.

Если ваша тренировочная программа не включает динамических дней, то я все

равно рекомендую начинать тренировку в эти дни с соревновательных движений с более легким весом. Например, 3 подхода по 5 с 75% от максимума – вполне подойдет. Или 3x3 с 80%. Итак, в понедельник приседания в режиме 3x5 или 3x3 с 75-80% и, максимум, один подход легкой тяги. Затем – работа на истощение и кардио. В том же духе вы делаете жим во вторник: 3x5 или 3x3 с 75-80%, затем истощающая тренировка на мышцы верха + ОФП/кардио.

### **Среда/Четверг утро: Кардио**

Здесь ничего не меняется. Низкоинтенсивное кардио/ОФП, в идеале – утром на голодный желудок с или без йохимбина чтобы мобилизовать и сжечь жир в проблемных зонах.

### **Четверг вечер: Силовая тренировка**

В оригинальной программе это была тренировка со средним числом повторений и здесь у нас тоже ничего не меняется. Сегодня можно поделаться всякие вспомогательные упражнения, чтобы проработать ваши слабые места. Выберете ОДНО вспомогательное упражнение для тяги или приседа и ОДНО – для жима (вспомогательные упражнения можно менять каждую неделю). Если вы достаточно продвинуты, чтобы рассматривать возможность применения UD2, я оставляю на вашей совести выбор вспомогательных упражнений.

Итак, сделайте по 2-3 подхода этих упражнений (максимум 5 повторов) и обычную тренировку для этого дня из программы UD2. Одно упражнение на мышечную группу, 2-3 подхода по 6-8 повторов и не доходите до отказа. Останавливайтесь за 1-2 повтора до отказа, не убивайтесь. Эта тренировка нужна для подготовки к углеводной загрузке.

### **Пятница: Отдых**

Здесь вполне допустимо ОФП, но без фанатизма, небольшой объем.

### **Суббота: Тяжелая силовая тренировка (мощность)**

Это ваш великий день, когда вы делаете все соревновательные движения в классическо ПЛ стиле – присед, жим и тягу. И дополнительную подсобку на остальные мышечные группы. В этот день все будет зависеть от вашей конкретной тренировочной программы.

Если вы тренируетесь в стиле Вестсайд Барбелл, то это день МЕ, максимального усилия. Мало повторов (3 и меньше), несколько тяжелых подходов и, может быть, одноповторный максимум. Наверно, наилучшей стратегией будет делать свой одноповторный максимум в тяге, приседе и жиме раз в две недели. Другие мышечные группы можно проработать в среднеповторном режиме, как в оригинальной UD2.

Если у вас более традиционная тренировочная программа, просто поставьте на субботу тяжелый день. За 8 недель можно сделать 2 недели по 8 повторов, 2

недели по 5, 2 по 3 и две недели по 2. Ну или циклируйте в рамках своей системы тренировок.

Думаю, все понятно. В субботу отрабатываете соревновательные движения в соревновательном стиле, потом прорабатываете остальные мышцы. Дельты, руки, кор. Сегодня никакого кардио, конечно же.

### **Воскресенье: Отдых**

Как и в оригинальной программе UD2, сегодня можно либо сделать полный отдых, либо кардио/ОФП тренировку вечером, начав, таким образом, следующий цикл.

### **UD2 для тяжелоатлетов**

Не так много тяжелоатлетов обращалось ко мне с вопросом о том, как вписать в свою подготовку программу UD2, но они все-таки были, так что давайте поговорим об этом. Как и в пауэрлифтинге, тут много разных тренировочных методов, так что я могу говорить только об общих принципах; опять же, если вы настолько продвинутый спортсмен, что используете UD2, то должны представлять, как скорректировать свою тренировочную программу.

Однако, между ПЛ и ТА есть одно важное различие. Тяжелоатлеты обычно гораздо чаще отрабатывают свои соревновательные упражнения, потому что техника ТА упражнений гораздо сложнее. Так что, хотя в ПЛ выбор упражнений больше, но ТА будут отрабатывать свои упражнения чаще (в моем варианте UD2).

### **Понедельник/вторник: Истощение гликогена**

Сегодня отрабатывайте свои специфические движения, но с легким весом, чтобы выполнить задачу истощения гликогена. Если в вашу программу входят только рывок и толчок, делайте их. Если есть вспомогательные упражнения, то в эти дни лучше делать подсобку с меньшим весом. Тройной рывок или вспомогательные упражнения для рывка и двойной толчок или вспомогательные упражнения с весом 75-80% от максимума. Выполняйте их быстро и динамично, в том объеме, какой считаете необходимым. Возможно, стоит ориентироваться на 5-6 подходов каждого упражнения.

В зависимости от предпочтений, вы можете или в первый день уделить больше внимания рывку, а в другой – толчку (в этом случае я бы предложил толчок в понедельник и рывок во вторник) или же отрабатывайте оба движения каждый день, но делайте меньше подходов (2-3 подхода каждого упражнения в понедельник и вторник).

После непосредственно подготовки к соревнованиям можно поработать и над истощением гликогена. В некоторых залах ТА мало что есть, кроме штанги, блоков и стойки для приседаний. Так что мои рекомендации использовать тренажеры для истощающей тренировки становятся неактуальными. Что ж, постарайтесь сделать все, что можете, главное – небольшой вес и нужное количество повторений. Приседания, румынская становая тяга, жим, тяга в

наклоне и так далее. Я бы предложил тренировки на все тело в понедельник и вторник, чтобы можно было лучше проконтролировать объем тренировки. Обычно любители ТА не делают кардио, но ходьба в быстром темпе не мешает восстановлению и позволит сжечь дополнительные калории.

### **Среда/ Утро четверга: кардио**

Я уже говорил, что в ТА не принято уделять много внимания кардио, но быстрая ходьба заставит кровь активнее циркулировать в ногах и сожжет дополнительные калории. Какие-то упражнения со штангой выполнять тоже можно, главное – берите минимальный вес и отслеживайте признаки перетренированности. Бросайте все, если начинают страдать основные тренировки.

### **Четверг вечер: Силовая тренировка**

В четверг у вас умеренно-тяжелая силовая тренировка. Если ваша тренировочная программа состоит в основном из соревновательных движений, делайте рывок и толчок. Если нет – делайте разные вспомогательные упражнения, с учетом ваших слабых мест, нуждающихся в корректировке.

Желательно такие, которые допускают больший вес, чем те, которые вы выполняли в понедельник/вторник. Вам нужна интенсивность 80-85%, то есть, максимум, двойной рывок и сингл (1+1) толчок. Что касается объема с таким весом – думаю, вы должны примерно его представлять.

С учетом отсутствия тренажеров в ТА залах, выбирайте упражнения, максимально подходящие для силовой тренировки нужной интенсивности. Наверно, это будет означать – больше приседаний, румынки или гуд-морнингов, жимов, что-то на руки, что-то на кор. По два подхода по 6-8 повторов, за 1-2 повтора до отказа, чтобы подготовиться к загрузке.

### **Пятница: Отдых**

Я бы в этот день сделал полный отдых или легкое-легкое кардио в виде ходьбы. Можно, конечно, поотрабатывать ТА движения, но с очень легким весом (70-75%). Если вы, закончив тренировку, не чувствуете себя лучше, чем до нее, то вы переработали.

### **Суббота: Тяжелая силовая тренировка (мощность)**

Это ваш великий день. Часто в субботу проводится репетиция, или имитация соревнований, и сегодня вы имеете законное право поднажать.

Соревновательные движения, с полной интенсивностью – 85-90%. 3-6 синглов с 90% от максимума. Например: рывок - 6 синглов рывка и толчок - 3 подхода по 1+1. В общем, вы должны представлять, как в вашей тренировочной системе выглядит тяжелая силовая тренировка и сегодня пришло ее время.

После рывка и толчка приседайте, тяните и жмите – ну, вы помните. Число повторов – от 5 до 3. После углеводной загрузки вы должны чувствовать себя

сильным, и готовым взять действительно тяжелый вес. У вас будет 48 часов на восстановление. Так что – работайте как следует и продолжайте углеводную загрузку.

### **Воскресенье: Отдых**

День отдыха. Но быстрая ходьба вечером определенно не повредит. Впрочем, если не хотите, то и не надо.

Пожалуй каждому, кто читал UD2.0, приходило в голову, что в этой программе я пытаюсь очень много разных вещей упаковать в сравнительно короткий период времени. В оригинальной UD применялся более спокойный 10-ти дневный цикл, но, в силу того, что у большинства из нас обычная 7-ми дневная рабочая неделя, 10-ти дневный цикл вписывается туда не очень удачно. Но складывается впечатление, что для некоторых 7-ми дневный цикл тоже не оптимален. Кажется, во время «похудательной» части цикла у них мобилизуется/сжигается слишком мало жира, рефид компенсирует все потери и они, по сути, топчутся на месте.

Ну и есть те, кто просто хочет сжечь больше жира и не делать еженедельную углеводную загрузку. Что и приводит нас к 14-ти дневному варианту программы UD2.

Она напоминает другую мою программу - Rapid Fat Loss (быстрое жиросжигание) для категории 1. Для них один цикл RFL составляет как раз 14 дней. Начинается он с тренировки на истощение гликогена, чтобы запустить процесс, затем, в течение 10 дней низкоуглеводной диеты, идут короткие силовые тренировки (tension) на все тело (может быть, в середине цикла имеет смысл сделать еще одну тренировку на истощение). И заканчивается это все силовой тренировкой, после которой идет углеводная загрузка и тяжелая силовая тренировка (мощность) – как в обычной программе UD2. Затем все повторяется.

Поскольку цикл достаточно длинный, я бы не рекомендовал делать такой большой дефицит, как в стандартной программе. Можно сделать дефицит в 20-30% от поддерживающей калорийности (10,5-12 ккал/фунт или 23-26 ккал/кг). Ну или делайте 50%, если уверены, что сможете это выдержать. За 10 дней такого дефицита должно сгореть приличное количество жира.

### **Полный 14-ти дневный цикл выглядит следующим образом.**

#### **Дни 1 и 2: Тренировки на истощение гликогена, низкоуглеводная диета.**

Тренировочный объем – тот же, что в 7-ми дневном цикле. Возможно, имеет смысл установить дефицит не в 50%, как в более коротком цикле, а в 25-30% от

поддерживающей калорийности (10,5-11,5 ккал/фунт или 23-25 ккал/кг). Если сжигается недостаточно жира – увеличьте дефицит. После силовой допустимо сделать кардиотренировку продолжительностью не более часа.

### **Дни 3 и 4: Низоуглеводные-низкокалорийные.**

Низкоинтенсивное кардио. Продолжительностью до часа. НИЗКОинтенсивное кардио.

### **День 5: Силовая, низкообъемная тренировка. Мало калорий, мало углеводов.**

Тренировка должна быть на все тело, но очень короткая. Выберете одно упражнение на мышечную группу для разогрева плюс 1-2 подхода по 6-8 тяжелых повторов. Кардио можно сделать с утра или после тренировки.

### **Дни 6 и 7: Низоуглеводные-низкокалорийные.**

Низкоинтенсивное кардио. Как я уже говорил – продолжительность до 1 часа, интенсивность низкая.

### **День 8: Силовая тренировка ИЛИ тренировка на истощение.**

Здесь у вас два варианта. Либо повторите тренировку как в день 5 – фулл боди, 1-2 подхода по 6-8 повторов или попробуйте выполнить КОРОТКУЮ тренировку на истощение (бывают странные ситуации, когда тело может запастись в мышцах гликоген даже в условиях низкоуглеводной и низкокалорийной диеты). Тренировка должна быть КОРОТКОЙ. 3 подхода по 15-20 повторов с отдыхом между подходами в 45 секунд, одно упражнение на мышечную группу – это максимум. Опять же, можно сделать кардио.

### **Дни 9-10: Низкоуглеводные-низкокалорийные.**

Низкоинтенсивная кардиотренировка продолжительностью не больше часа.

### **День 11: Силовая тренировка/Начало углеводной загрузки.**

Теперь пришло время загрузиться углеводами и получить анаболический откат. Сегодняшний день похож на день 4 из стандартной программы. Так что с утра вы делаете кардиотренировку и до вечера живете на низкокалорийной низкоуглеводной диете.

Вечером, за час до тренировки, нужно сделать небольшой прием пищи, содержащий углеводы (как и в 7-ми дневной программе. Если вы можете тренироваться только по утрам, перенесите сегодняшнюю тренировку и начало загрузки на утро дня 12). Затем выполните короткую силовую тренировку на все тело: 2 подхода по 6-8 повторов, одно упражнение на мышечную группу. И сразу после тренировки начинайте углеводную загрузку.

### **День 12: Углеводная загрузка.**

**ОТДЫХ.** Ешьте в соответствии с планом, изложенным в книге. 12-16 гр углеводов на кг сухой массы с предыдущего вечера по сегодняшний вечер, 2,2 гр белка на кг сухой массы и не более чем 50 гр. жира (если вы действительно ОГРОМНЫЙ, можно больше).

### **День 13: Тяжелая силовая тренировка (мощность).**

Все как в книге. Поешьте 1-2 раза перед тренировкой и идите в зал. Фулл-боди, много подходов по 3-5 повторов. Тренировка длинная, попробуйте улучшить свои силовые показатели, если сможете. Ешьте на поддерживающем уровне (максимум на 10-20% выше поддерживающего уровня, 16-17 ккал/фунт или 35-37 ккал/кг). Углеводов много, белка умеренно и жира очень умеренно.

### **День 14: Питание на поддерживающем уровне.**

Готовьтесь к следующему циклу. Сегодня калорийность поддерживающая или на 10% меньше (14 ккал/фунт или 31 ккал/кг). К концу дня можно потихоньку сокращать углеводы, переходя на овощи. Вечерняя короткая низкоинтенсивная кардиотренировка сожжет гликоген, накопленный в печени, и подготовит к началу следующего цикла.

14-ти дневная программа вписывается в стандартную рабочую неделю, а длительная низкоуглеводная/низкокалорийная диета позволит сжечь больше жира, чем обычная, 7-ми дневная программа. Но, конечно, это будет не самый веселый период в вашей жизни. Я бы рекомендовал после 3-4 циклов сделать перерыв. Это как раз составит 6-8 недель диеты, после которых приходит время для отдыха.

### **Часто задаваемые вопросы**

**?: Можно просто взять диету RFL для низкоуглеводных дней UD2, чтобы жиросжигание шло побыстрее?**

**О:** Да. Изначально в UD2 я произвольно установил нижний предел калорийности в 1200 ккал, но в книге Rapid Fat Loss этот предел отменяется. Если хотите, можете вообще убрать углеводы и жиры в низкоуглеводные дни и ограничиться 1,5 гр белка на фунт сухой массы (3,3 гр/кг). Плюс рыбий жир и кое-какие овощи, чтобы не забыть, где туалет. Я бы не стал делать калорийность сильно меньше, чем в UD2 но все же, это позволит сжечь больше жира за 4 дня на дефиците.

**?: Я слышал, кое-кто использует протоколы SFP на UD (особенно в среду) и у них все отлично. Можно я тоже буду так делать?**

**О:** Я предпочитаю консервативный подход, когда дело касается интенсивных тренировок на дефиците, особенно для людей с низким % жира; таким людям слишком легко перетренироваться, получить травму и тому подобное (кстати, это еще одна причина, почему мне не нравится идея о ВИИТ для жиросжигания на дефиците). Даже если они умудряются прийти в желаемую форму, они настолько истощены и измучены, что часто потом вообще прекращают тренироваться на несколько недель и просто возвращаются к тому, что было. Если тренировки достаточно интенсивные и объемные (а на UD вы и так три

раза в неделю жестко нагружаете ноги), то добавлять еще и высокоинтенсивное кардио без риска столкнуться с неприятными последствиями могут себе позволить очень немногие.

И на одного человека, которому такое сходит с рук, приходится 10, которые огребают. Дефицит сам по себе несколько сдвигает крышу, а если программа слишком гибкая, то страждущие добиться результата побыстрее, зачастую, становятся худшими врагами самим себе. Поэтому я предпочитаю не допускать излишней гибкости и двойных толкований. Если я скажу, что кому-то что-то сойдет с рук, то абсолютно каждый решит, что он ДОЛЖЕН это делать. А потом они травмируются и винят меня.

Так что, ЕСЛИ, после всего вышенаписанного, вы хотите использовать протокол SFP, то делайте его ТОЛЬКО в среду утром и тщательно отслеживайте малейшие признаки усталости и перетренированности.

Если вы заметите, что упали веса на силовых тренировках, значит, ПОРА выбросить кардио интервалы и перейти на низкоинтенсивное кардио. Единственный день цикла, когда можно подумать о том, чтобы использовать протокол SFP – это среда. Утро четверга – только низкоинтенсивное кардио и никак иначе.

**?: Перед кардиотренировкой в среду/четверг я принимаю йохимбин, а он вроде бы работает только на голодный желудок. Можно ли добавить к утреннему кофе сливки или какой-то другой жиросодержащий продукт?**

**О:** На голодный желудок – значит на голодный.

Никаких калорий. И жира. И даже капли сливок в кофе. Вы не умрете без сливок в кофе, а если умрете, то не пейте кофе, съешьте кофеин в таблетках и терпите. В ЦАА поднимают инсулин, жир влияет на метаболизм в жировых клетках при помощи белка, стимулирующего ацилирование. Выпейте черный кофе, воду или любой другой стимулятор, не содержащий калорий и ВСЕ – если вы хотите получить эффект мобилизации жира от йохимбина, ингибирующего альфа-2 рецепторы на низкоуглеводной диете. Ну серьезно, народ.

**?: Я прошел 2 цикла UD2, по-моему, все делал правильно, но что-то незаметно, чтобы жир куда-то девался. Что нужно изменить?**

**О:** Это сложный вопрос, потому что существует масса вещей, которые вы можете делать неправильно. Во-первых, сравнивайте свое состояние в определенный день недели с точно таким же днем недели. Сравнивать понедельник (после рефида) с четвергом (максимальное истощение запасов гликогена) бесполезно. Понедельник с понедельником и четверг с четвергом дадут куда лучший материал для сравнения. Выберите один день, и по нему отслеживайте изменения.

Второе – методы измерения состава тела могут быть неточны. Калипер требует навыка, биоэлектрическое сопротивление вообще показывает что попало, и у большинства методов есть допустимая погрешность, в рамки которой вполне могут укладываться ваши небольшие изменения. Применяйте максимум доступных методов измерений, отслеживайте вес, используйте калипер, сантиметровую ленту – тогда вы точно будет знать, действительно ли ничего не изменилось или просто ваш метод измерения дал осечку.

Допустим, зашип показывает, что слой жира на животе (или на бедре) не уменьшился, а сантиметр вокруг талии показывает минус пару см. Ясно, что жир

уходит – просто не в том месте, где вы мерили (в данном случае – бока, низ спины и задняя поверхность бедра).

Но давайте представим, что измерения не врут и что на самом деле ничего не происходит. Есть еще определенное число аспектов, в которых может заключаться проблема. Во-первых – слишком быстрое выполнение подходов в тренировке на истощение гликогена. Тогда не происходит истощения запасов гликогена, а на этом построен весь цикл. Используйте таймер во время подхода (подход длится 45-60 секунд), чтобы убедиться, что подход достаточно продолжительный, чтобы истощить запасы гликогена. Если не появляется ощущение жжения, когда вы сделали примерно  $\frac{3}{4}$  подхода, то вы тренируетесь неправильно.

Кроме того, не помешает убедиться, что низкоуглеводные низкокалорийные дни соответствуют своему названию. Довольно сложно накосячить с дефицитом в 50% от поддержки, даже если вы что-то неправильно меряете, все равно – это достаточно большой дефицит, чтобы компенсировать неточность. Но проверить стоит.

Далее – если с тренировками и низкоуглеводными днями все в порядке, нужно посмотреть на углеводную загрузку. В книге я писал, что оптимальное количество – 12-16 гр/кг, но тут могут быть варианты. Женщинам лучше придерживаться нижней границы диапазона, и для мужчин небольшого веса может оказаться, что 16 гр/кг компенсируют весь дефицит, достигнутый за неделю. Так что в первую очередь я бы предложил снизить количество углеводов на загрузке (с тренировки в четверг до вечера пятницы) до 12 гр/кг сухой массы.

Кроме того, убедитесь, что не перебираете калорий в субботу, в день тяжелой силовой. Конечно, небольшой профицит поможет лучше восстановиться, но ключевое слово – небольшой. Не более 10% выше поддерживающей калорийности. Это, максимум, несколько сотен калорий, если вы БОЛЬШОЙ. Не надо удваивать или утраивать это количество и потому удивляться, почему весь жир на месте.

То же самое касается воскресенья, когда у вас поддерживающая калорийность или небольшой профицит (НЕБОЛЬШОЙ). Можно попробовать даже сделать небольшой дефицит (14 ккал/фунт, 31 ккал/кг), что даст чуть больший дефицит в целом за неделю.

И наконец, если все вышеперечисленное не работает, может быть, вам просто не подходит 7-ми дневный цикл. Я не знаю, почему некоторые не достигают прогресса на 7-ми дневной программе. Попробуйте либо 14-ти дневный цикл, либо другую программу.

**?: Есть какие-нибудь новые идеи по добавкам, может, какие-нибудь новые стимуляторы?**

**О:** Честно говоря, нет. Индустрия БАДов постоянно пытается изобрести велосипед, но ничего кардинально нового не появилось. По сути, они выдумывают новую форму уже привычных штук, добавляют немного научной чепухи и продают.

Креатин – хороший пример; ничего более удачного, чем старый моногидрат, придумать не удалось; может, единственное исключение – микронизированная форма, в которой он лучше усваивается. А креатин этил эфир, креатиновая

жвачка и т.д. – просто более дорогая и менее эффективная форма того же самого.

Это касается и всего остального, насколько я знаю, и я всегда предпочту продукт, за которым стоят годы исследований и реальные результаты какой-то новой фигне. Новое – не всегда лучше, а зачастую – хуже.

Кстати, я не думаю, что ВСАА дают какое-то преимущество, если в питании достаточно белка. ЭК работает лучше большинства термогеников, а большинство разрекламированных жиросжигателей работает только на мышцах. Альфа-йохимбин – это чепуха, и единственное интересное, что я слышал – это жирные кислоты НМВ, но пока я не увижу повторного исследования, я не буду их рекомендовать.

### **Конец**

Ну вот и все: Дополнение к UD2 подошло к концу. Надеюсь, у вас больше не осталось вопросов по поводу Ultimate Diet 2.0, как к ней подготовиться, как организовать перерыв, закончить ее и как вписать в нее ПЛ и ТА тренировки. Что касается видов спорта, где требуется выносливость, все это есть в книге, и я не вижу смысла повторяться.