



Методика 5/3/1

Пример Сплита

ПОНЕДЕЛЬНИК

<u>УПРАЖНЕНИЯ</u>	<u>СЕТЫ</u>	<u>ПОВТОРЕНИЯ</u>	<u>ОТДЫХ</u>
Приседания	По схеме	По схеме	2 мин.
Выпады со штангой	3	6	1 мин.
Наклонные скручивания	3	20	1 мин.

СРЕДА

<u>УПРАЖНЕНИЯ</u>	<u>СЕТЫ</u>	<u>ПОВТОРЕНИЯ</u>	<u>ОТДЫХ</u>
Жим лёжа	По схеме	По схеме	2 мин.
Наклонный жим гантелей	5	10	1 мин.
Тяга гантели в наклоне	5	10	1 мин.
Шраги	5	10	1 мин.

ПЯТНИЦА

<u>УПРАЖНЕНИЯ</u>	<u>СЕТЫ</u>	<u>ПОВТОРЕНИЯ</u>	<u>ОТДЫХ</u>
Становая тяга	По схеме	По схеме	2 мин.
Наклоны со штангой	5	10	1 мин.
Подъёмы ног в висе	3	15	1 мин.

СУББОТА

<u>УПРАЖНЕНИЯ</u>	<u>СЕТЫ</u>	<u>ПОВТОРЕНИЯ</u>	<u>ОТДЫХ</u>
Жим стоя	По схеме	По схеме	2 мин.
Подтягивания	5	10	1 мин.
Отжимания	1	100 («Отдых-пауза»)	1 мин.
Подъёмы на бицепс	5	10	1 мин.