

Тренировочная программа

Понедельник: **грудь, спина, пресс.**

Упражнения сеты/повт. отдых

ГРУДЬ

наклонный жим лежа	3/6-8	2-3 мин
жим гантелей лежа	3/8-10	2 мин
наклонные разведения	3/10-12	1-2 мин
кроссоверы	2/12-15	1-2 мин
наклонный жим лежа	1/до отказа	1 мин

СПИНА

тяга штанги в наклоне	3/6-8	2-3 мин
подтягивания	3/до отказа	2 мин
тяга к поясу сидя на блоке	3/10-12	1-2 мин
тяга прямыми руками книзу	3/12-15	1 мин
тяга штанги в наклоне	1/до отказа	1 мин
	2/12-15	1 мин

ПРЕСС

скручивания ног в висе	2/6-8	1-2 мин
скручивания	3/до отказа	1 мин
подъемы ног в висе	1/до отказа	1 мин
	2/до отказа	1 мин

Вторник: **ноги, икры**

Упражнения сеты/повт отдых

НОГИ

приседания	3/6-8	2-3 мин
жим ногами	3/8-10	2 мин
выпады с гантелями	3/10-12	1-2 мин
разгибания ног	3/12-15	1 мин
сгибания ног	3/12-15	2-3 мин
приседания	1/до отказа	1 мин
	2/12-15	1 мин

ИКРЫ

подъемы на носки стоя	3/6-8	1-2 мин
подъемы на носки сидя	3/15-20	1 мин
подъемы на носки стоя	1/до отказа	1 мин
	2/12-15	1 мин

Четверг: **дельты, трапеции, пресс**

<u>Упражнения</u>	<u>Сеты/повт.</u>	<u>Отдых</u>
-------------------	-------------------	--------------

ДЕЛЬТЫ

жим штанги стоя	3/6-8	2-3 мин
тяга к подбородку	2/8-10	2 мин
подъемы в стороны на блоках	3/10-12	1-2 мин
подъемы в наклоне	3/12-15	1 мин
жим штанги стоя	1/до отказа	1 мин
	2/12-15	1 мин

ТРАПЕЦИИ

шраги	3/6-8	2-3 мин
шраги из-за спины	2/10-12	1-2 мин
шраги	1/до отказа	1 мин
	2/12-15	1 мин

ПРЕСС

скручивания на блоке	3/6-8	2-3 мин
обратные скручивания	3/до отказа	1-2 мин
скручивания на блоке	1/до отказа	1 мин
	2/12-15	1 мин

Пятница: Бицепс, трицепс

<u>Упражнения</u>	<u>Сеты/повт</u>	<u>Отдых</u>
-------------------	------------------	--------------

БИЦЕПС

подъем на бицепс стоя	3/6-8	2-3 мин
подъемы с гантелями сидя	3/8-10	2 мин
концентр. подъемы на блоке	3/10-12	1 мин
подъем на бицепс стоя	1/до отказа	1 мин

ТРИЦЕПС

узкий жим лежа	3/6-8	2-3 мин
жим книзу на блоке	3/8-10	2 мин
разгибания рук из-за головы	3/10-12	1 мин
узкий жим лежа	1/до отказа	1 мин
	2/12-15	1 мин