



Тренажёрный зал «ЭЛИТА»
Индивидуальный комплекс (Позвоночник)
6 месяцев

Понедельник: Дельты – Бицепс – Трицепс.

Все упражнения в 3 подходах по 12 – 15 повторений. Первый подход – разминочный.

1. Задние дельты на «Пек – Дек»
2. Сгибания на бицепсы 2-мя руками за голову на верхней тяге.
3. Сгибания 2-мя руками к голове на кроссовере.
4. Жим, лёжа Z – штанги узким хватом.
5. «Французский жим» Z – штанги лёжа.
6. Разгибания на трицепсы 2-мя руками на кроссовере.
7. **Гиперэкстензии:**
 - а) обратная; б) наклонная; в) параллельная; г) обратнаклонная(По одному подходу до упора, но не более 35).
8. **Пресс** – на мяче. (До упора, но не более 35)

Среда: Ноги.

Все упражнения в 3 подходах по 20 – 25 повторений. Первый подход – разминочный.

1. Приседания с мячом и поясом.
2. Сгибания ног на станке или с гантелью лёжа на скамье.
3. Разгибания ног на станке.
4. Разведения ног на станке.
5. Сведения ног на станке.
6. Икры сидя.
7. «Ослик»
8. **Пресс** - на станке. (До упора, но не более 35)

Пятница: Грудь – Спина.

Все упражнения в 3 подходах по 12 – 15 повторений. Первый подход – разминочный.

1. Жим штанги, лёжа на горизонтальной скамье.
2. Жим штанги на наклонной скамье.
3. Жим штанги на обратнаклонной скамье.
4. Разведение гантелей лёжа на горизонтальной скамье.
5. Тяги к груди широким хватом на верхнем блоке.
6. Тяги штанги, лёжа на горизонтальной скамье к поясу средним хватом.
7. **Гиперэкстензии:**
 - а) обратная; б) наклонная; в) параллельная; г) обратнаклонная(По одному подходу до упора, но не более 35).
8. **Пресс** - на «Римском стуле». (До упора, но не более 35)

В случае выполнения на пресс и гиперэкстензии в последнем подходе 35 повторений, берём отягощение (Не более 5 кг.)