

Спина: супертренинг!

| <u>Упражнения</u> | <u>Сеты</u> | <u>Повт</u> | <u>Отдых</u> |
|-------------------|-------------|-------------|--------------|
|-------------------|-------------|-------------|--------------|

День 1: верхняя область

| | | | |
|---------------------------------------|---|----|--------|
| 1. Широкая тяга на блоке к поясу сидя | 4 | 8 | 2 мин |
| 2. Подтягивания («прямой» хват) | 4 | 8 | 2 мин |
| 3. Тяга одной рукой на блоке стоя | 4 | 8 | 2 мин |
| 4. Тяга прямыми руками | 4 | 12 | 90 сек |

День 2: нижняя область

| | | | |
|---------------------------------------|---|----|--------|
| 1. Тяга прямыми руками | 4 | 12 | 90 сек |
| 2. Подтягивания («обратный» хват) | 4 | 12 | 2 мин |
| 3. Широкая тяга на блоке к поясу сидя | 4 | 12 | 90 сек |
| 4. Тяга одной рукой на блоке стоя | 4 | 12 | 2 мин |