

1 неделя

1 Тренировка:

Блок разминка:

- 1)Разминка на эллипсе, 5 минут
- 2)Разогрев суставов, растяжка мышц, 2 минуты
- 3)Гиперэкстензия 2х10, 3 минуты отдых 30 секунд м/п

Блок ноги:

- 1)Приседания без веса 3х20, 5 минут 30 секунд м/п
- 2)Разгибания ног в тренажере сидя 3х10, 6 минут 50 секунд м/п

Блок Грудь-Трицепс:

- 1)Жим штанги лежа разминочные подходы 1х10, 2х5, 5х5, 12 минут от 30 до 60 секунд м/п
- 2)Сведение рук в тренажере 3х12, 8 минут 60 секунд м/п
- 3)Отжимания от пола с узкой постановкой рук 3х12, 8 минут 60 секунд м/п

Блок пресс:

- 1)Скручивание на мяче 2х15, 3 минуты 30 секунд м/п
- 2)Планка 2х30 секунд, 2 минуты 30 секунд м/п

Блок заминка:

- 1)Статическая растяжка каждой из целевых мышц в течении 30 секунд

2 Тренировка:

Блок разминка:

- 1)Разминка на эллипсе, 5 минут
- 2)Разогрев суставов, растяжка мышц, 2 минуты
- 3)Гиперэкстензия 2х10, 3 минуты отдых 30 секунд м/п

Блок спина:

- 1) Классическая тяга 4х12, 8 минут
- 2)Тяга штанги в наклоне обратным хватом 3х8, 5 минут
- 3)Поттягивания 3х6, 10 минут
- 4)Отведения с гантелями стоя 4х8, 8 минут
- 5)Подъем изогнутого грифа на бицепс 4х10, 7 минут

Блок пресс:

- 1)Пресс на тренажере 2х15, 3 минуты 30 секунд м/п
- 2)Планка 2х30 секунд, 2 минуты 30 секунд м/п

Блок заминка:

- 1)Статическая растяжка каждой из целевых мышц в течении 30 секунд

3 Тренировка:

Блок разминка:

- 1)Разминка на эллипсе, 5 минут
- 2)Разогрев суставов, растяжка мышц, 2 минуты
- 3)Гиперэкстензия 2х10, 3 минуты отдых 30 секунд м/п

Блок ноги:

1)Приседания без веса 3х20, 5 минут 30 секунд м/п

2)Выпады с гантелями 2х10, 6 минут 50 секунд м/п

Блок грудь-трицепс:

1)Жим штанги лежа разминочные подходы 1х10, 1х5, 5х8, 12 минут от 30 до 60 секунд м/п

2)Жим штанги на наклонной скамье 3х12, 8 минут

3)Разводка с гантелями лежа на скамье 3х10, 5 минут

4)Разгибание рук на трицепс с использованием канатной рукояти 3х12, 6 минут

Блок пресс:

1)Пресс на скамье с поднятием таза 2х15, 3 минуты 30 секунд м/п

2)Планка 2х30 секунд, 2 минуты 30 секунд м/п

Блок заминка:

1)Статическая растяжка каждой из целевых мышц в течении 30 секунд