

## 1 неделя

### 1 Тренировка:

#### **Блок разминка:**

- 1)Разминка на эллипсе, 5 минут
- 2)Разогрев суставов, растяжка мышц, 2 минуты
- 3)Гиперэкстензия 2x10, 3 минуты отдых 30 секунд м/п

#### **Блок ноги:**

- 1)Приседания без веса 3x20, 5 минут 30 секунд м/п
- 2)Разгибания ног в тренажере сидя 3x10, 6 минут 50 секунд м/п

#### **Блок Грудь-Трицепс:**

- 1)Жим штанги лежа разминочные подходы 1x10, 2x5, 5x5, 12 минут от 30 до 60 секунд м/п
- 2)Сведение рук в тренажере 3x12, 8 минут 60 секунд м/п
- 3)Отжимания от пола с узкой постановкой рук 3x12, 8 минут 60 секунд м/п

#### **Блок пресс:**

- 1)Скручивание на мяче 2x15, 3 минуты 30 секунд м/п
- 2)Планка 2x30 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 2x10, 3 минуты отдых 30 секунд м/п

#### **Блок спина:**

- 1) Классическая тяга 4x12, 8 минут
- 2)Тяга штанги в наклоне обратным хватом 3x8, 5 минут
- 3)Поттягивания 3x6, 10 минут
- 4)Отведения с гантелями стоя 4x8, 8 минут
- 5)Подъем изогнутого грифа на бицепс 4x10, 7 минут

#### **Блок пресс:**

- 1)Пресс на тренажере 2x15, 3 минуты 30 секунд м/п
- 2)Планка 2x30 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 2x10, 3 минуты отдых 30 секунд м/п

#### **Блок ноги:**

1)Приседания без веса 3x20, 5 минут 30 секунд м/п

2)Выпады с гантелями 2x10, 6 минут 50 секунд м/п

**Блок грудь-трицепс:**

1)Жим штанги лежа разминочные подходы 1x10, 1x5, 5x8, 12 минут от 30 до 60 секунд м/п

2)Жим штанги на наклонной скамье 3x12, 8 минут

3)Разводка с гантелями лежа на скамье 3x10, 5 минут

4)Разгибание рук на трицепс с использованием канатной рукояти 3x12, 6 минут

**Блок пресс:**

1)Пресс на скамье с поднятием таза 2x15, 3 минуты 30 секунд м/п

2)Планка 2x30 секунд, 2 минуты 30 секунд м/п

**Блок заминка:**

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