



Тренировки четко через день.

Спина, бицепс, задняя дельта

1. Тяга гантели в наклоне 15, 12, 10, 12.
2. Тяга вертикального блока широким параллельным хватом 15, 12, 10, 10.
3. Тяга горизонтального блока узким параллельным хватом (цепляй ручки от кроссовера) 15, 15, 12, 10, 12.
4. Задняя дельта стоя в кроссовере двумя руками, канатная рукоять, тянешь назад 4*15.
5. ПШНБ на лавке Скотта (кисти опущены вниз) 12, 12, 10, 8, 10.
6. ПШНБ обратным хватом, на лавке Скотта 3*12.
7. Голень стоя 4*15.

Грудь, передняя дельта, трицепс

1. Жим на верх грудных, в Смитте, уклон лавки 30 градусов 12, 10, 6, 8, 10 (8 и 10 повторов делаешь с весом, с которым делал 6 повторов).
2. Жим гантелей на горизонтальной скамье 12, 10, 8, 10, 12.
3. Отжимания на брусьях с весом 4*10-12.
4. Подъем блина перед собой, стоя (передняя дельта) 4*15.
5. Разгибания гантели из-за головы, сидя 4*12-15.
6. Разгибания на трицепс с прямой рукоятью, хват обратный 4*15.
7. Кардио 30 минут.

Тренировка ног

1. Разгибания ног в тренажере сидя 3*20 (постоянная прогрессия весов, начинаешь с малого, заканчиваешь максимальным, вес с которым ты в состоянии сделать 20 повторений)
2. Приседания со штангой на плечах 12, 10, 6, 4, 3.
3. Зашагивания на платформу, с гантелями 4*12 на каждую ногу.
4. Сгибания ног в тренажере по одной ноге 4*10-12.
5. Голень стоя 4*15.

Спина, средняя дельта, задняя дельта

1. Пулловер в кроссовере, широким хватом 12, 12, 12, 12 (постоянная прогрессия весов).
2. Тяга с верхнего блока в кроссовере (сам садишься на пол), прямая рукоять, хват обратный 15, 12, 10, 15.
3. Тяга штанги в наклоне, каждое повторение первое. Наклон в параллель полу, мощный позитив и просто опускаешь штангу на пол (фактически нет негативной фазы, корпус всегда в параллель полу) 15, 12, 8, 10, 12 (10 и 12 делаешь с весом, с которым делал 8).
4. Тяга штанги к подбородку, узким хватом (тянешь прямо к подбородку, локти вверх) 4*12.
5. Махи гантелями в стороны сидя, делаешь 20 повторений, 10 секунд отдыха, делаешь 15 повторений, 10 секунд отдыха делаешь 10 повторений. Таких 4 подхода.
6. Махи гантелями лежа на скамье (задняя дельта) 15, 15, 20, 25 (делаешь все подходы с одним весом).
7. Кардио 30 минут.



Бицепс, трицепс, спина метаболка

1. ПШНБ лежа на скамье (уклон спинки 45 градусов, ложишься на скамью грудью) 4*15.
2. Разгибания на трицепс из-за головы, стоя, немного в наклоне, канатная рукоять 4*15.
3. Молотки с гантелями, поочередно каждой рукой 4*15.
4. Разгибания гантели на трицепс, из-за головы 4*12.
5. Тяга вертикального блока широким, обратным хватом 7 подходов по 12 повторений, отдых между подходами 30 секунд.
6. Голень стоя 4*15.

Грудь, шраги

1. Жим штанги в трех положениях: Берешь вес, с которым можешь сделать 10 повторений так, чтобы в запасе осталось 2-3 повтора. Желательно делать в Смите. Жмешь на верх грудных – отдых 60 сек, жмешь на середину грудных – отдых 60 секунд – жмешь на низ грудных – это один подход. Таких 4 подхода, отдых между подходами 3 минуты.
2. Шраги с гантелями 4*12. (в небольшом наклоне, по одной руке, желательно вторую руку упереть, поясница должна быть ровной)
3. Кардио 30 мин.

Спина, средняя дельта, задняя дельта

1. Тяга штанги в наклоне обратным хватом (локти четко параллельно корпусу) 12, 10, 8, 10, 12.
2. Тяга вертикального блока обратным, узким хватом 15, 12, 10, 10, 12.
3. Тяга горизонтального блока широким, обратным хватом 12, 12, 10, 8, 10.
4. Разведения в кроссовере, с нижних блоков, средняя дельта, сразу двумя руками 4*15.
5. Разведения гантелей в стороны стоя (средняя дельта) 3*12.
6. Задняя дельта в пек дек 4*15.
7. Голень стоя 4*15.

Тренировка ног

1. Разгибания ног в тренажере сидя 4*20 (постоянная прогрессия весов, начинаешь с малого, заканчиваешь максимальным, вес с которым ты в состоянии сделать 20 повторений).
2. Приседания в колодец со средней постановкой ног 3*12.
3. Мертвая тяга с гантелями 15, 3*12.
4. Велотренажер на максимальном сопротивлении 3 сета по 7 минут, 3 минуты отдыха между подходами.