

НЕДЕЛЯ 1

КОМПЛЕКС 1: ПОНЕДЕЛЬНИК + ЧЕТВЕРГ

(Грудь/дельты/трицепсы)

УПРАЖНЕНИЯ	СЕТЫ	ПОВТ.	ОТДЫХ
Толчковые отжимания	2	3	2 мин.
Жим лежа	2	10	2 мин.
	1	12-15	2 мин.
Наклонный жим гантелей	1	10	2 мин.
	2	12-15	2 мин.
Наклонные кроссоверы	2	12-15	-
Жим гантелей сидя	2	10	2 мин.
	1	12-15	2 мин.
Тяга к голове	1	10	2 мин.
	2	12-15	2 мин.
Подъемы в сторону на блоке одной рукой	2	12-15	-
Французский жим лежа	2	10	2 мин.
	1	12-15	2 мин.
Разгибания рук из-за головы	1	10	2 мин.
	2	12-15	2 мин.
Жим книзу одной рукой обр. хватом	2	12-15	-

Кардио: Между сетами силовых упражнений выполните кардио-сессию в течение 1 минуты на "беговой дорожке", степпере или любом другом аэробном тренажере. При желании используйте гири, гантель или штангу в стиле кроссфита. Если упражнение выполняется одной рукой, то делайте аэробику по завершении всех заданных сетов (той и другой рукой).

КОМПЛЕКС 2: ВТОРНИК + ПЯТНИЦА

(Ноги/икры/пресс)

УПРАЖНЕНИЯ	СЕТЫ	ПОВТ.	ОТДЫХ
Прыжковые приседы	2	3	2 мин.
Приседания	2	10	2 мин.
	1	12-15	2 мин.
Жим ногами	1	10	2 мин.
	2	12-15	2 мин.
Разгибания одной ногой	2	12-15	-
Румынская становая тяга	2	10	2 мин.
	1	12-15	2 мин.
Сгибания одной ногой	2	12-15	-
Подъемы на носки стоя	2	10	1 мин.
	1	12-15	1 мин.
Подъемы на носки сидя	1	10	1 мин.
Жим носками	2	12-15	-
Подъемы ног в висе	2	до отказа	1 мин.
Скручивания	2	до отказа	1 мин.
Боковые скручивания	2	до отказа	-

Кардио: Между сетами силовых упражнений выполните кардио-сессию в течение 1 минуты на "беговой дорожке", степпере или любом другом аэробном тренажере. При желании используйте гири, гантель или штангу в стиле кроссфита. Если упражнение выполняется одной ногой или в разные стороны, то делайте аэробику по завершении всех заданных сетов (той и другой ногой или в обе стороны).

КОМПЛЕКС 3: СРЕДА + СУББОТА

(Спина/трапеции/бицепсы/предплечья)

УПРАЖНЕНИЯ	СЕТЫ	ПОВТ.	ОТДЫХ
Рывковая тяга гантелей в наклоне	2	3	2 мин.
Широкая верхняя тяга	2	10	2 мин.
	1	12-15	2 мин.
Тяга прямыми руками	1	10	2 мин.
	2	12-15	2 мин.
Тяга к поясу сидя	2	12-15	-
Шраги	2	10	2 мин.
	1	12-15	2 мин.
Подъемы на бицепс	2	10	2 мин.
	1	12-15	2 мин.
Подъемы на бицепс с гантелями сидя	1	10	2 мин.
	2	12-15	2 мин.
Подъемы на бицепс из-за спины	2	12-15	-
Сгибания в запястьях	1	10	1 мин.
	2	12-15	1 мин.
Разгибания в запястьях	1	10	1 мин.
	2	12-15	-

Кардио: Между сетами силовых упражнений выполните кардио-сессию в течение 1 минуты на "беговой дорожке", степпере или любом другом аэробном тренажере. При желании используйте гири, гантель или штангу в стиле кроссфита. Если упражнение выполняется одной рукой, то делайте аэробику по завершении всех заданных сетов (той и другой рукой).

НЕДЕЛЯ 2

КОМПЛЕКС 1: ПОНЕДЕЛЬНИК + ЧЕТВЕРГ

(Грудь/дельты/трицепсы)

УПРАЖНЕНИЯ	СЕТЫ	ПОВТ.	ОТДЫХ
Толчковые отжимания	2	4-5	2 мин.
Жим лежа	2	8	2 мин.
	1	16-20	2 мин.
Наклонный жим гантелей	1	8	2 мин.
	2	16-20	2 мин.
Наклонные кроссоверы	2	16-20	-
Жим гантелей сидя	2	8	2 мин.
	1	16-20	2 мин.
Тяга к голове	1	8	2 мин.
	2	16-20	2 мин.
Подъемы в сторону на блоке одной рукой	2	16-20	-
Французский жим лежа	2	8	2 мин.
	1	16-20	2 мин.
Разгибания рук из-за головы	1	8	2 мин.
	2	16-20	2 мин.
Жим книзу одной рукой обр. хватом	2	16-20	-

Кардио: Между сетами силовых упражнений выполните кардио-сессию в течение 1 минуты на "беговой дорожке", степпере или любом другом аэробном тренажере. При желании используйте гири, гантель или штангу в стиле кроссфита. Если упражнение выполняется одной рукой, то делайте аэробику по завершении всех заданных сетов (той и другой рукой).

КОМПЛЕКС 2: ВТОРНИК + ПЯТНИЦА

(Ноги/икры/пресс)

УПРАЖНЕНИЯ	СЕТЫ	ПОВТ.	ОТДЫХ
Прыжковые приседы	2	4-5	2 мин.
Приседания	2	8	2 мин.
	1	16-20	2 мин.
Жим ногами	1	8	2 мин.
	2	16-20	2 мин.
Разгибания одной ногой	2	16-20	-
Румынская становая тяга	2	8	2 мин.
	1	16-20	2 мин.
Сгибания одной ногой	2	16-20	-
Подъемы на носки стоя	2	8	1 мин.
	1	16-20	1 мин.
Подъемы на носки сидя	1	8	1 мин.
Жим носками	2	16-20	1 мин.
Подъемы ног в висе	2	до отказа	1 мин.
Скручивания	2	до отказа	1 мин.
Боковые скручивания	2	до отказа	-

Кардио: Между сетами силовых упражнений выполните кардио-сессию в течение 1 минуты на "беговой дорожке", степпере или любом другом аэробном тренажере. При желании используйте гири, гантель или штангу в стиле кроссфита. Если упражнение выполняется одной ногой или в разные стороны, то делайте аэробику по завершении всех заданных сетов (той и другой ногой или в обе стороны).

КОМПЛЕКС 3: СРЕДА + СУББОТА

(Спина/трапеции/бицепсы/предплечья)

УПРАЖНЕНИЯ	СЕТЫ	ПОВТ.	ОТДЫХ
Рывковая тяга гантелей в наклоне	2	4-5	2 мин.
Широкая верхняя тяга	2	8	2 мин.
	1	16-20	2 мин.
Тяга прямыми руками	1	8	2 мин.
	2	16-20	2 мин.
Тяга к поясу сидя	2	16-20	-
Шраги	2	8	2 мин.
	1	16-20	2 мин.
Подъемы на бицепс	2	8	2 мин.
	1	16-20	2 мин.
Подъемы на бицепс с гантелями сидя	1	8	2 мин.
	2	16-20	2 мин.
Подъемы на бицепс из-за спины	2	16-20	-
Сгибания в запястьях	1	8	1 мин.
	2	16-20	1 мин.
Разгибания в запястьях	1	8	1 мин.
	2	16-20	-

Кардио: Между сетами силовых упражнений выполните кардио-сессию в течение 1 минуты на "беговой дорожке", степпере или любом другом аэробном тренажере. При желании используйте гири, гантель или штангу в стиле кроссфита. Если упражнение выполняется одной рукой, то делайте аэробику по завершении всех заданных сетов (той и другой рукой).



ПРЫЖКОВЫЕ ПРИСЕДЫ

Опуститесь в присед, аккумулируя упругую силу ног. Без паузы "выстрелите" себя вверх, стараясь выпрыгнуть как можно выше.



ЧТО
НАУКИ
БОДИБИЛДИНГ
2013



ЖИМ ГАНТЕЛЕЙ СХЛЯ

Сядьте на скамью с короткой прямой спинкой. Гантели держите "в линию" у плеч. Мощным динамичным усилием выжмите гантели на прямые руки над головой. Медленно и подконтрольно верните гантели к плечам. Повторите упражнение.



НЕДЕЛЯ 3

КОМПЛЕКС 1: ПОНЕДЕЛЬНИК + ЧЕТВЕРГ

(Грудь/дельты/трицепсы)

УПРАЖНЕНИЯ	СЕТЫ	ПОВТ.	ОТДЫХ
Толчковые отжимания	2	6-7	2 мин.
Жим лежа	2	6	2 мин.
	1	21-25	2 мин.
Наклонный жим гантелей	1	6	2 мин.
	2	21-25	2 мин.
Наклонные кроссоверы	2	21-25	-
Жим гантелей сидя	2	6	2 мин.
	1	21-25	2 мин.
Тяга к голове	1	6	2 мин.
	2	21-25	2 мин.
Подъемы в сторону на блоке одной рукой	2	21-25	-
Французский жим лежа	2	6	2 мин.
	1	21-25	2 мин.
Разгибания рук из-за головы	1	6	2 мин.
	2	21-25	2 мин.
Жим книзу одной рукой обр. хватом	2	21-25	-

Кардио: Между сетами силовых упражнений выполните кардио-сессию в течение 1 минуты на "беговой дорожке", степпере или любом другом аэробном тренажере. При желании используйте гири, гантели или штангу в стиле кроссфита. Если упражнение выполняется одной рукой, то делайте аэробику по завершении всех заданных сетов (той и другой рукой).

КОМПЛЕКС 2: ВТОРНИК + ПЯТНИЦА

(Ноги/икры/пресс)

УПРАЖНЕНИЯ	СЕТЫ	ПОВТ.	ОТДЫХ
Прыжковые приседы	2	6-7	2 мин.
Приседания	2	6	2 мин.
	1	21-25	2 мин.
Жим ногами	1	6	2 мин.
	2	21-25	2 мин.
Разгибания одной ногой	2	21-25	-
Румынская становая тяга	2	6	2 мин.
	1	21-25	2 мин.
Сгибания одной ногой	2	21-25	-
Подъемы на носки стоя	2	6	1 мин.
	1	21-25	1 мин.
Подъемы на носки сидя	1	6	1 мин.
	2	21-25	1 мин.
Жим носками	2	21-25	-
Подъемы ног в висе	2	до отказа	1 мин.
Скручивания	2	до отказа	1 мин.
Боковые скручивания	2	до отказа	-

Кардио: Между сетами силовых упражнений выполните кардио-сессию в течение 1 минуты на "беговой дорожке", степпере или любом другом аэробном тренажере. При желании используйте гири, гантели или штангу в стиле кроссфита. Если упражнение выполняется одной ногой или в разные стороны, то делайте аэробику по завершении всех заданных сетов (той и другой ногой или в обе стороны).

КОМПЛЕКС 3: СРЕДА + СУББОТА

(Спина/трапеции/бицепсы/предплечья)

УПРАЖНЕНИЯ	СЕТЫ	ПОВТ.	ОТДЫХ
Рывковая тяга гантелей в наклоне	2	6-7	2 мин.
Широкая верхняя тяга	2	6	2 мин.
	1	21-25	2 мин.
Тяга прямыми руками	1	6	2 мин.
	2	21-25	2 мин.
Тяга к поясу сидя	2	21-25	-
Шраги	2	6	2 мин.
	1	21-25	2 мин.
Подъемы на бицепс	2	6	2 мин.
	1	21-25	2 мин.
Подъемы на бицепс с гантелями сидя	1	6	2 мин.
	2	21-25	2 мин.
Подъемы на бицепс из-за спины	2	21-25	-
Сгибания в запястьях	1	6	1 мин.
	2	21-25	1 мин.
Разгибания в запястьях	1	6	1 мин.
	2	21-25	-

Кардио: Между сетами силовых упражнений выполните кардио-сессию в течение 1 минуты на "беговой дорожке", степпере или любом другом аэробном тренажере. При желании используйте гири, гантели или штангу в стиле кроссфита. Если упражнение выполняется одной рукой, то делайте аэробику по завершении всех заданных сетов (той и другой рукой).

НЕДЕЛЯ 4

КОМПЛЕКС 1: ПОНЕДЕЛЬНИК + ЧЕТВЕРГ

(Грудь/дельты/трицепсы)

УПРАЖНЕНИЯ	СЕТЫ	ПОВТ.	ОТДЫХ
Толчковые отжимания	2	8	2 мин.
Жим лежа	2	3-4	2 мин.
	1	26-30	2 мин.
Наклонный жим гантелей	1	3-4	2 мин.
	2	26-30	2 мин.
Наклонные кроссоверы	2	26-30	-
Жим гантелей сидя	2	3-4	2 мин.
	1	26-30	2 мин.
Тяга к голове	1	3-4	2 мин.
	2	26-30	2 мин.
Подъемы в сторону на блоке одной рукой	2	26-30	-
Французский жим лежа	2	3-4	2 мин.
	1	26-30	2 мин.
Разгибания рук из-за головы	1	3-4	2 мин.
	2	26-30	2 мин.
Жим книзу одной рукой обр. хватом	2	26-30	-

Кардио: Между сетами силовых упражнений выполните кардио-сессию в течение 1 минуты на "беговой дорожке", степпере или любом другом аэробном тренажере. При желании используйте гири, гантели или штангу в стиле кроссфита. Если упражнение выполняется одной рукой, то делайте аэробику по завершении всех заданных сетов (той и другой рукой).

КОМПЛЕКС 2: ВТОРНИК + ПЯТНИЦА

(Ноги/икры/пресс)

УПРАЖНЕНИЯ	СЕТЫ	ПОВТ.	ОТДЫХ
Прыжковые приседы	2	8	2 мин.
Приседания	2	3-4	2 мин.
	1	26-30	2 мин.
Жим ногами	1	3-4	2 мин.
	2	26-30	2 мин.
Разгибания одной ногой	2	26-30	-
Румынская становая тяга	2	3-4	2 мин.
	1	26-30	2 мин.
Сгибания одной ногой	2	26-30	-
Подъемы на носки стоя	2	3-4	1 мин.
	1	26-30	1 мин.
Подъемы на носки сидя	1	3-4	1 мин.
	2	26-30	1 мин.
Жим носками	2	26-30	-
Подъемы ног в висе	2	до отказа	1 мин.
Скручивания	2	до отказа	1 мин.
Боковые скручивания	2	до отказа	-

Кардио: Между сетами силовых упражнений выполните кардио-сессию в течение 1 минуты на "беговой дорожке", степпере или любом другом аэробном тренажере. При желании используйте гири, гантели или штангу в стиле кроссфита. Если упражнение выполняется одной ногой или в разные стороны, то делайте аэробику по завершении всех заданных сетов (той и другой ногой или в обе стороны).

КОМПЛЕКС 3: СРЕДА + СУББОТА

(Спина/трапеции/бицепсы/предплечья)

УПРАЖНЕНИЯ	СЕТЫ	ПОВТ.	ОТДЫХ
Рывковая тяга гантелей в наклоне	2	8	2 мин.
Широкая верхняя тяга	2	3-4	2 мин.
	1	26-30	2 мин.
Тяга прямыми руками	1	3-4	2 мин.
	2	26-30	2 мин.
Тяга к поясу сидя	2	26-30	-
Шраги	2	3-4	2 мин.
	1	26-30	2 мин.
Подъемы на бицепс	2	3-4	2 мин.
	1	26-30	2 мин.
Подъемы на бицепс с гантелями сидя	1	3-4	2 мин.
	2	26-30	2 мин.
Подъемы на бицепс из-за спины	2	26-30	-
Сгибания в запястьях	1	3-4	1 мин.
	2	26-30	1 мин.
Разгибания в запястьях	1	3-4	1 мин.
	2	26-30	-

Кардио: Между сетами силовых упражнений выполните кардио-сессию в течение 1 минуты на "беговой дорожке", степпере или любом другом аэробном тренажере. При желании используйте гири, гантели или штангу в стиле кроссфита. Если упражнение выполняется одной рукой, то делайте аэробику по завершении всех заданных сетов (той и другой рукой).



НАКЛОННЫЕ КРОССОВЕРЫ

Примите положение лежа на наклонной скамье. Прямые руки разведите и прочувствуйте растяжение грудных мышц. Мощным динамичным усилием сведите рукояти блоков над грудью. Подконтрольно "отпустите" рукояти и вернитесь в исходное положение с разведенными в стороны прямыми руками.

Итак, половина пути пройдена. Осталось найти в себе силы на финальную часть дистанции. Заранее знаем, что это непросто. Ежедневные тренировки наверняка измотали вас вконец. Однако конечный приз того стоит! Помните, по завершении программы вам предстоит сделать контрольное фото. Положите его рядом с стартовой фотографией и... Мама мия! Вы увидите фантастический прогресс! Он заменит собой ракетный прогресс современного бодибилдинга! Ну а главный вывод? Точно! Отныне вы будете тренироваться только по науке!



НОВАЯ СТУПЕНЬ

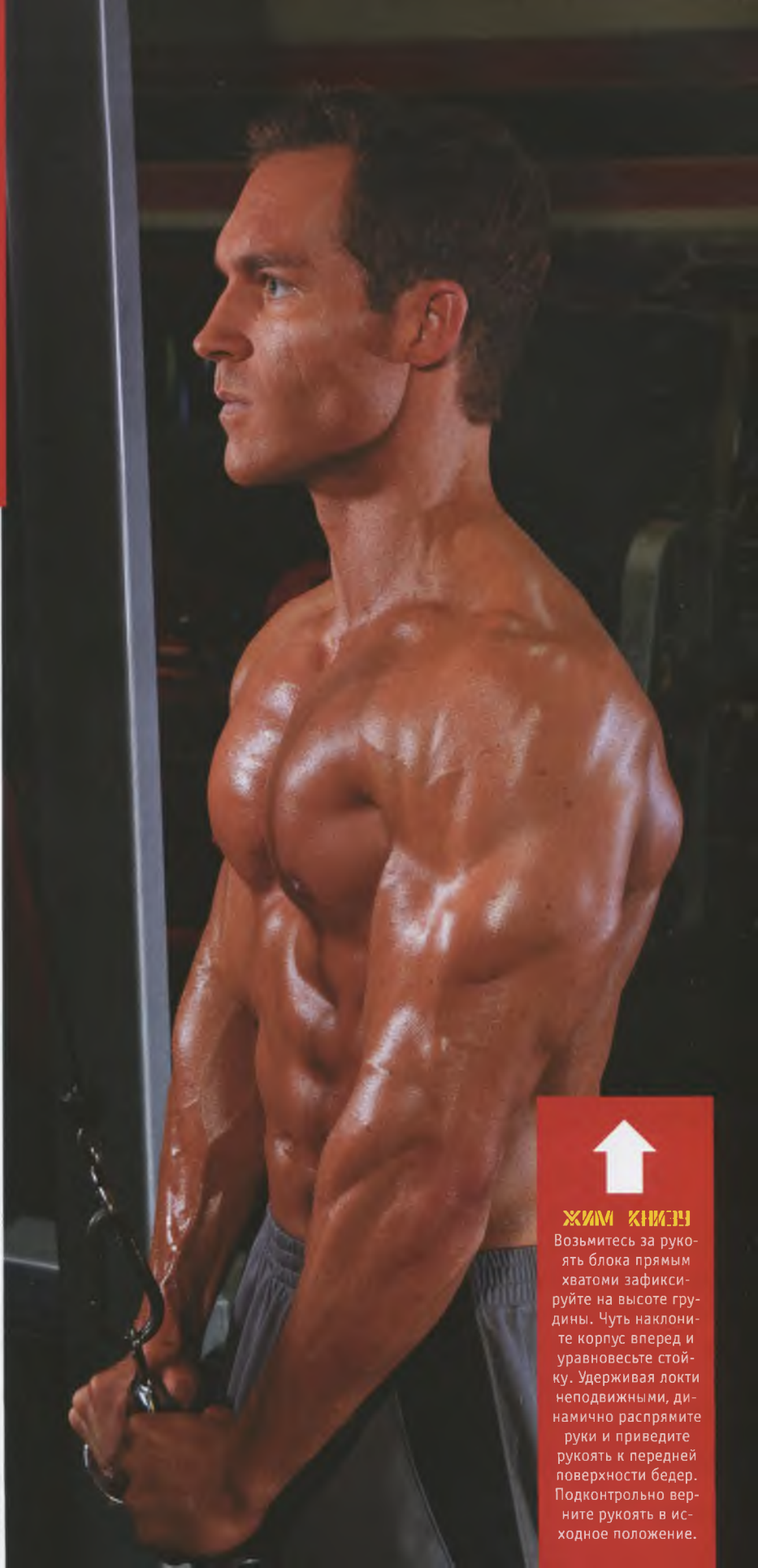
Согласно данным научных исследований, месяц – это критический срок для однообразного тренинга. В организме набирает силу адаптация. Проще говоря, ваши мышцы начинают привыкать к характеру физической нагрузки. Ничего хорошего в этом нет. Привыкание означает остановку роста мышечной массы и силы. Следовательно, план следующего месяца будет здорово отличаться от предыдущего. Никакой тренировочной рутины!

Кстати, оглянитесь вокруг! Кто из любителей знает это правило? Кто рядом с вами тренируется по принципу периодизации, ежемесячно меняя тренировочные программы?

Что же касается нашей схемы тренинга, то общая схема останется прежней, однако вместо снижения рабочих весов в пампинговых сетах мы будем их наращивать. Ну а в силовых сетах рабочие веса, наоборот, убывают. (Опять же в пикку прежнему порядку).

Тем не менее, неизменными останутся два заглавных приема. Мы будем продолжать кардио-акселерацию. Накачка кислорода в мышцы – это фундаментальный анаболический фактор. К нему нет и не может быть привыкания!

И второе: мы будем по-прежнему стартовать с ударных «скоростных» упржнений. Они являются для организма тем физиологическим шоком, к которому организм тоже не способен приспособиться. Удачи!



ЖИМ КНИЗУ

Возьмитесь за рукоять блока прямым хватом и зафиксируйте на высоте грудины. Чуть наклоните корпус вперед и уравновесьте стойку. Удерживая локти неподвижными, динамично распрямите руки и приведите рукоять к передней поверхности бедер. Подконтрольно верните рукоять в исходное положение.

Twinlab
Daily One Caps

- Уникальный витаминно-минеральный комплекс на каждый день.
- Наиболее полное усвоение.
- Обогащен железом.



ТОЛЬКО У НАС!!!
Накопительная система! Вы копите виртуальные бонусы, а потом платите ими за реальный продукт! От 10% до 25% от суммы заказа !!!

www.nutrazone.ru/bonus

+7 495 940 66 00

**ЧУДО
НАУКИ
БОДИБИЛДИНГ
2013**



**ТОЛЧОК
ГАНТЕЛЕЙ**

Встаньте прямо, удерживая гантели у плеч. Чуть присядьте и слегка наклоните корпус. Далее распрямите тело мощным взрывным усилием и вытолкните гантели на прямые руки над головой. Подконтрольно верните гантели к плечам и сделайте новый толчок.

НЕДЕЛЯ 5

КОМПЛЕКС 1: ПОНЕДЕЛЬНИК + ЧЕТВЕРГ

(Грудь/спина/трапеции)

УПРАЖНЕНИЯ	СЕТЫ	ПОВТ.	ОТДЫХ
Толчковые отжимания	2	8-10	2 мин.
Жим лежа	2	6	2 мин.
	1	21-25	2 мин.
Наклонные кроссоверы	1	6	2 мин.
	2	21-25	2 мин.
Жим гантели одной рукой	1	21-25	-
Тяга гантели в упоре	1	8-10	2 мин.
Широкая верхняя тяга	2	6	2 мин.
	2	21-25	2 мин.
Тяга в наклоне	1	6	2 мин.
	2	21-25	2 мин.
Тяга прямой рукой	2	21-25	-
Шраги с гантелями	2	6	2 мин.
	1	21-25	2 мин.

Кардио*

Кардио: Между сетами силовых упражнений выполните кардио-сессию в течение 1 минуты на "беговой дорожке", степпере или любом другом аэробном тренажере. При желании используйте гирию, гантель или штангу в стиле кроссфита. Если упражнение выполняется одной рукой, то делайте аэробику по завершении всех заданных сетов (той и другой рукой).

КОМПЛЕКС 2: ВТОРНИК + ПЯТНИЦА

(Ноги/икры/пресс)

УПРАЖНЕНИЯ	СЕТЫ	ПОВТ.	ОТДЫХ
Прыжковые приседы	2	8-10	2 мин.
Приседания	2	6	2 мин.
	1	21-25	2 мин.
Выпады с гантелями	1	6	2 мин.
	2	21-25	2 мин.
Разгибания одной ногой	2	21-25	-
Румынская становая тяга	2	6	2 мин.
	1	21-25	2 мин.
Сгибания одной ногой	2	21-25	-
Подъемы на носки стоя	2	6	1 мин.
	1	21-25	1 мин.
Подъемы на носки сидя	1	6	2 мин.
	2	21-25	2 мин.
Жим носками	2	21-25	-
Скручивания с поворотом	2	до отказа	1 мин.
Подъемы таза	2	до отказа	1 мин.
«Дровосек» на блоке	2	21-25	-

Кардио*

Кардио: Если упражнение выполняется одной ногой или в разные стороны, то делайте аэробику по завершении всех заданных сетов (той и другой ногой или в обе стороны).

КОМПЛЕКС 3: СРЕДА + СУББОТА

(Дельты/трицепсы/бицепсы/предплечья)

УПРАЖНЕНИЯ	СЕТЫ	ПОВТ.	ОТДЫХ
Толчок гантелей	2	8-10	2 мин.
Жим гантелей сидя	2	6	2 мин.
	1	21-25	2 мин.
Подъемы гантелей в стороны	1	6	2 мин.
	2	21-25	2 мин.
Подъемы гантелей в наклоне	2	21-25	-
Французский жим лежа	2	6	2 мин.
	1	21-25	2 мин.
Жим книзу	1	6	2 мин.
	2	21-25	2 мин.
Разгибания руки из-за головы	2	21-25	-
Подъемы на бицепс	2	6	2 мин.
	1	21-25	2 мин.
Подъемы на скамье Скотта	1	6	2 мин.
	2	21-25	2 мин.
Концентрированные подъемы	2	21-25	-
Сгибания в запястьях	1	6	2 мин.
	1	21-25	2 мин.
Разгибания в запястьях	1	6	2 мин.
	1	21-25	-

Кардио*

НЕДЕЛЯ 6

КОМПЛЕКС 1: ПОНЕДЕЛЬНИК + ЧЕТВЕРГ

(Грудь/спина/трапеции)

УПРАЖНЕНИЯ	СЕТЫ	ПОВТ.	ОТДЫХ
Толчковые отжимания	2	8-10	2 мин.
Жим лежа	2	8	2 мин.
	1	16-20	2 мин.
Наклонные кроссоверы	1	8	2 мин.
	2	16-20	2 мин.
Жим гантели одной рукой	2	16-20	-
Тяга гантели в упоре	2	8-10	2 мин.
Широкая верхняя тяга	2	8	2 мин.
	2	16-20	2 мин.
Тяга в наклоне	1	8	2 мин.
	2	16-20	2 мин.
Тяга прямой рукой	2	16-20	-
Шраги с гантелями	2	8	2 мин.
	1	16-20	2 мин.

Кардио*

Кардио: Между сетами силовых упражнений выполните кардио-сессию в течение 1 минуты на "беговой дорожке", степпере или любом другом аэробном тренажере. При желании используйте гирию, гантель или штангу в стиле кроссфита. Если упражнение выполняется одной рукой, то делайте аэробику по завершении всех заданных сетов (той и другой рукой).

КОМПЛЕКС 2: ВТОРНИК + ПЯТНИЦА

(Ноги/икры/пресс)

УПРАЖНЕНИЯ	СЕТЫ	ПОВТ.	ОТДЫХ
Прыжковые приседы	2	8-10	2 мин.
Приседания	2	8	2 мин.
	1	16-20	2 мин.
Выпады с гантелями	1	8	2 мин.
	2	16-20	2 мин.
Разгибания одной ногой	2	16-20	-
Румынская становая тяга	2	8	2 мин.
	1	16-20	2 мин.
Сгибания одной ногой	2	16-20	-
Подъемы на носки стоя	2	8	1 мин.
	1	16-20	1 мин.
Подъемы на носки сидя	1	8	2 мин.
	2	16-20	2 мин.
Жим носками	2	16-20	-
Скручивания с поворотом	2	до отказа	1 мин.
Подъемы таза	2	до отказа	1 мин.
«Дровосек» на блоке	2	16-20	-

Кардио*

Кардио: Если упражнение выполняется одной ногой или в разные стороны, то делайте аэробику по завершении всех заданных сетов (той и другой ногой или в обе стороны).

КОМПЛЕКС 3: СРЕДА + СУББОТА

(Дельты/трицепсы/бицепсы/предплечья)

УПРАЖНЕНИЯ	СЕТЫ	ПОВТ.	ОТДЫХ
Толчок гантелей	2	8-10	2 мин.
Жим гантелей сидя	2	8	2 мин.
	1	16-20	2 мин.
Подъемы гантелей в стороны	1	8	2 мин.
	2	16-20	2 мин.
Подъемы гантелей в наклоне	2	16-20	-
Французский жим лежа	2	8	2 мин.
	1	16-20	2 мин.
Жим книзу	1	8	2 мин.
	2	16-20	2 мин.
Разгибания руки из-за головы	2	16-20	-
Подъемы на бицепс	2	8	2 мин.
	1	16-20	2 мин.
Подъемы на скамье Скотта	1	8	2 мин.
	2	16-20	2 мин.
Концентрированные подъемы	2	16-20	-
Сгибания в запястьях	1	8	2 мин.
	1	16-20	2 мин.
Разгибания в запястьях	1	8	2 мин.
	1	16-20	-

Кардио*



ТЯГА ПРЯМОЙ РУКОЙ

Встаньте прямо и возьмитесь прямой рукой за рукоять верхнего блока. Другую руку уприте в бок и уравновесьте стойку. Строго изолированным усилием опустите руку и приведите рукоять блока по дуге к боковой поверхности одноименного бедра. Подконтрольно «отпустите» рукоять. Сделав все заданные повторы, повторите упражнение другой рукой.



НЕДЕЛЯ 7

КОМПЛЕКС 1: ПОНЕДЕЛЬНИК + ЧЕТВЕРГ

(Грудь/спина/трапеции)

УПРАЖНЕНИЯ	СЕТЫ	ПОВТ.	ОТДЫХ
Толчковые отжимания	2	8-10	2 мин.
Жим лежа	2	10	2 мин.
	1	13-15	2 мин.
Наклонные кроссоверы	1	10	2 мин.
	2	13-15	2 мин.
Жим гантели одной рукой	1	13-15	-
Тяга гантели в упоре	1	8-10	2 мин.
Широкая верхняя тяга	2	10	2 мин.
	2	13-15	2 мин.
Тяга в наклоне	1	10	2 мин.
	2	13-15	2 мин.
Тяга прямой рукой	2	13-15	-
Шраги с гантелями	2	10	2 мин.
	1	13-15	2 мин.

Кардио*

Кардио: Между сетами силовых упражнений выполните кардио-сессию в течение 1 минуты на "беговой дорожке", степпере или любом другом аэробном тренажере. При желании используйте гири, гантель или штангу в стиле кроссфита. Если упражнение выполняется одной рукой, то делайте аэробику по завершении всех заданных сетов (той и другой рукой).

КОМПЛЕКС 2: ВТОРНИК + ПЯТНИЦА

(Ноги/икры/пресс)

УПРАЖНЕНИЯ	СЕТЫ	ПОВТ.	ОТДЫХ
Прыжковые приседания	2	8-10	2 мин.
Приседания	2	10	2 мин.
	1	13-15	2 мин.
Выпады с гантелями	1	10	2 мин.
	2	13-15	2 мин.
Разгибания одной ногой	2	13-15	-
Румынская становая тяга	2	10	2 мин.
	1	13-15	2 мин.
Сгибания одной ногой	2	13-15	-
Подъемы на носки стоя	2	10	1 мин.
	1	13-15	1 мин.
Подъемы на носки сидя	1	10	2 мин.
	2	13-15	2 мин.
Жим носками	2	13-15	-
Скручивания с поворотом	2	до отказа	1 мин.
Подъемы таза	2	до отказа	1 мин.
«Дровосек» на блоке	2	13-15	-

Кардио*

Кардио: Если упражнение выполняется одной ногой или в разные стороны, то делайте аэробику по завершении всех заданных сетов (той и другой ногой или в обе стороны).

КОМПЛЕКС 3: СРЕДА + СУББОТА

(Дельты/трицепсы/бицепсы/предплечья)

УПРАЖНЕНИЯ	СЕТЫ	ПОВТ.	ОТДЫХ
Толчок гантелей	2	8-10	2 мин.
Жим гантелей сидя	2	10	2 мин.
	1	13-15	2 мин.
Подъемы гантелей в стороны	1	10	2 мин.
	2	13-15	2 мин.
Подъемы гантелей в наклоне	2	13-15	-
Французский жим лежа	2	10	2 мин.
	1	13-15	2 мин.
Жим книзу	1	10	2 мин.
	2	13-15	2 мин.
Разгибания руки из-за головы	2	13-15	-
Подъемы на бицепс	2	10	2 мин.
	1	13-15	2 мин.
Подъемы на скамье Скотта	1	10	2 мин.
	2	13-15	2 мин.
Концентрированные подъемы	2	13-15	-
Сгибания в запястьях	1	10	2 мин.
	1	13-15	2 мин.
Разгибания в запястьях	1	10	2 мин.
	1	13-15	-

Кардио*

НЕДЕЛЯ 8

КОМПЛЕКС 1: ПОНЕДЕЛЬНИК + ЧЕТВЕРГ

(Грудь/спина/трапеции)

УПРАЖНЕНИЯ	СЕТЫ	ПОВТ.	ОТДЫХ
Толчковые отжимания	2	8-10	2 мин.
Жим лежа	3	12	2 мин.
Наклонные кроссоверы	3	12	2 мин.
Жим гантели одной рукой	2	12	-
Тяга гантели в упоре	2	8-10	2 мин.
Широкая верхняя тяга	3	12	2 мин.
Тяга в наклоне	3	12	2 мин.
Тяга прямой рукой	2	12	-
Шраги с гантелями	3	12	2 мин.

Кардио*

Кардио: Между сетами силовых упражнений выполните кардио-сессию в течение 1 минуты на "беговой дорожке", степпере или любом другом аэробном тренажере. При желании используйте гири, гантель или штангу в стиле кроссфита. Если упражнение выполняется одной рукой, то делайте аэробику по завершении всех заданных сетов (той и другой рукой).

КОМПЛЕКС 2: ВТОРНИК + ПЯТНИЦА

(Ноги/икры/пресс)

УПРАЖНЕНИЯ	СЕТЫ	ПОВТ.	ОТДЫХ
Прыжковые приседания	2	8-10	2 мин.
Приседания	3	12	2 мин.
Выпады с гантелями	3	12	2 мин.
Разгибания одной ногой	2	12	-
Румынская становая тяга	3	12	2 мин.
Сгибания одной ногой	2	13-15	-
Подъемы на носки стоя	2	12	1 мин.
Подъемы на носки сидя	3	12	2 мин.
Жим носками	2	12	-
Скручивания с поворотом	2	до отказа	1 мин.
Подъемы таза	2	до отказа	1 мин.
«Дровосек» на блоке	2	12	-

Кардио*

Кардио: Если упражнение выполняется одной ногой или в разные стороны, то делайте аэробику по завершении всех заданных сетов (той и другой ногой или в обе стороны).

КОМПЛЕКС 3: СРЕДА + СУББОТА

(Дельты/трицепсы/бицепсы/предплечья)

УПРАЖНЕНИЯ	СЕТЫ	ПОВТ.	ОТДЫХ
Толчок гантелей	2	8-10	2 мин.
Жим гантелей сидя	3	12	2 мин.
Подъемы гантелей в стороны	3	12	2 мин.
Подъемы гантелей в наклоне	2	12	-
Французский жим лежа	3	12	2 мин.
Жим книзу	3	12	2 мин.
Разгибания руки из-за головы	2	12	-
Подъемы на бицепс	3	12	2 мин.
Подъемы на скамье Скотта	3	12	2 мин.
Концентрированные подъемы	2	12	-
Сгибания в запястьях	2	12	2 мин.
Разгибания в запястьях	2	12	-

Кардио*



ПОДЪЕМЫ НА СКАМЬЕ СКОТТА

Прочно обоприте тыльную часть рук на поверхность наклонной скамьи. Локти не разгибайте «в замок». Держите их чуть согнутыми. Подконтрольно согните локти и поднимите штангу к плечам. Подчеркнуто медленно разогните руки, но опять же не разгибайте локти «в замок».

