

### **Грудь, задняя дельта, бицепс**

1. Жим на горизонтальной скамье, в Смитте 15, 12, 6, 8, 10. (6, 8, 10 делаешь с тем же весом, с которым делал 8)
2. Отжимания на брусьях 15 и 4 по 10 с весом.
3. Жим «Мина» 12, 10, 8, 10, 12
4. Задняя дельта в наклоне в кроссовере (отведение тросов назад, двумя руками) 5\*15
5. ПШНБ в верхней амплитуде 4\*20
6. Молотки с канатом (с супинацией) 4\*15-20
7. Голень 5 подходов по 20-25 повторений

### **Спина, передняя дельта, трицепс**

1. Тяга в наклоне по одной руке (нижний блок в кроссовере) 15, 12, 10, 8, 10.
2. Тяга горизонтального блока узким параллельным хватом 15, 12, 10, 10, 10.
3. Тяга вертикального блока с канатной рукоятью 12, 12, 10, 10.
4. Махи блином перед собой вперед-вверх – Табата 20 сек под нагрузкой и 10 сек отдыха, таких 8 кругов.
5. Разгибания рук из-за головы с канатной рукоятью 4\*15-20
6. Разгибания рук обратным хватом (прямая рукоять, верхний блок) 4\*15
7. Голень

### **Грудь, средняя дельта, трапеции**

1. Сведения в кроссовере на верх груди 15, 12, 12, 10, 15.
2. Жим в кроссовере в наклоне + разведение гантелей на горизонтальной скамье 12+12 Суперсет.
3. Жим Свенда 4\*15
4. Тяга с канатной рукоятью 15, 12, 3\*12
5. Махи с блинами в стороны стоя – Табата 20 сек под нагрузкой и 10 сек отдыха, таких 8 кругов
6. Шраги 4\*15
7. Голень

### **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. Жим ногами. 15 узкой постановкой + 15 широкой постановкой. 2 минуты отдыха и 15 с широкой + 15 с узкой. Всего 4 подхода по 30 получается. Это рабочее упражнение и требуется постоянная прогрессия весов.
3. Сгибания ног в тренажере по одной ноге 4\*10-12
4. Велотренажер на максимальном сопротивлении 3 сета по 10 минут, 3 минуты отдыха между подходами.