

Тренировки четко через день.

Спина, бицепс, задняя дельта

1. Тяга Т-грифа 15, 12, 10, 12.
2. Тяга вертикального блока широким хватом (Хаммер) 15, 12, 10, 10.
3. Тяга горизонтального блока узким параллельным хватом 7 подходов по 12 повторений, отдых между подходами 30 секунд.
4. Задняя дельта в кроссовере, в наклоне (отведение тросов назад, двумя руками, тросы крест накрест) 4*15.
5. Подъем гантелей на бицепс сидя 12, 12, 10, 8, 10.
6. Молотки с канатной рукоятью 4*12.
7. Голень стоя 4*15.

Грудь, передняя дельта, трицепс

1. Жим штанги на верх грудных, в Смитте, уклон лавки 30 градусов 15, 12, 10, 8, 8, 6. (Тяжело)
2. Жим штанги на горизонтальной скамье максимально широким хватом 12, 10, 8, 10, 12.
3. Жим Мина + Жим Свенда - 15+15, всего таких 4 подхода.
4. Подъем гантелей перед собой, хват обратный (передняя дельта) 4*15.
5. Разгибания на трицепс с верхнего блока, прямая рукоять+ 4*12-15.
6. Разгибания на трицепс с канатной рукоятью, стоя на коленях, локти разведены параллельно корпусу 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. Жим ногами, берешь вес, с которым можешь сделать 25 повторов так, чтобы оставался запас на 3-4 повтора, делаешь 25 повторений, отдыхаешь 10 секунд, делаешь 15 повторений, отдыхаешь 10 секунд, делаешь 10 повторов, таких 4 подхода. Отдых между подходами 3-4 минуты. (крайний подход тяжело)
3. Сгибания ног в тренажере по одной ноге 4*10-12.
4. Мертвая тяга 15, 4*10-12.

Грудь, средняя дельта, задняя дельта

1. Жим в кроссовере, уклон корпуса 45 градусов 12, 12, 10, 8, 10. (Тяжело)
2. Сведение рук в кроссовере, лежа на скамье, на верх грудных 15, 12, 10, 12,15 (Средне)
3. Сведение рук в кроссовере, стоя, руки приводишь по бокам корпуса 15, 12, 10, 8, 10. (Легко)
4. Тяга к подбородку, прямая рукоять, нижний блок (делать в кроссовере) 4*10.
5. Махи гантелями в стороны сидя (Табата 20 секунд под нагрузкой (старайшься сделать максимальное количество повторений) 10 секунд отдыха и таких 8 кругов).
6. Махи гантелями лежа на скамье (задняя дельта) 15, 15, 20, 25. (Тяжело)
7. Кардио 30 минут.

Бицепс, трицепс, грудь метаболлика

1. ПШНБ, широким хватом 4*20.
2. Французский жим в тренажере 4*20.
3. Молотки с гантелями, поочередно каждой рукой 4*15.
4. Разгибания на трицепс, верхний блок, прямая рукоять, обратный хват 4*15.
5. Жим в Хаммере на низ груди, берешь такой вес, с которым можешь сделать 60 повторов. Делаешь два подхода по 60 секунд, стараешься сделать максимальное количество повторений. Отдых между подходами 2 минуты.
6. Голень сидя 4*15.
7. Кардио 30 минут.

Спина, средняя дельта, задняя дельта

1. Тяга штанги в наклоне обратным хватом 12, 10, 8, 10, 12. (тяжело)
2. Тяга вертикального блока обратным узким хватом 15, 12, 10, 10, 12.
3. Тяга горизонтального блока узким параллельным хватом 12, 12, 10, 8, 10.
4. Тяга штанги к подбородку 4*12.
5. Разведения гантелей в стороны стоя (средняя дельта) 3*20. (легко)
6. Задняя дельта в пек дек 4*20. (легко)
7. Кардио 30 минут.

Грудь, трицепс, бицепс

1. Жим в кроссовере на верх груди, уклон лавки 30 градусов 15, 12, 12, 10, 15. (Тяжело)
2. Жим гантелей на горизонтальной скамье 15,12,10,8,10. (средне)
3. Жим Мина + Жим Свенда 4*15.
4. Бицепс с нижнего блока 4*20. (Легко)
5. Разгибания на трицепс, прямая рукоять, обратным хватом 4*20. (Легко)
6. Шраги с гантелями 4*12. (в небольшом наклоне, по одной руке, желательнo вторую руку упереть, поясница должна быть ровной)
7. Голень 4*20.

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. Зашагивания на платформу, вес большой 15, 4*12.
3. Выпады с гантелями 4*10 (10 на каждую ногу), вес не большой.
4. Сгибания ног в тренажере (по одной ноге) 4*12.
5. Мертвая тяга с гантелями 15, 3*12.