



Тренировки четко через день.

Спина, бицепс, задняя дельта

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

Грудь, передняя дельта, трицепс

1. Жим штанги на горизонтальной скамье, в Смитте 15, 12, 10 (это разминка) 6, 8, 10. (8 и 10 повторений делаешь с тем же весом, с которым делал 6 повторений).
2. Жим гантелей на верх грудных 12, 10, 8, 10, 12 (10 и 12 повторений делаешь с тем же весом, с которым делал 8 повторений).
3. Жим Мина 4*15.
4. Подъем гантелей перед собой, хват обратный 4*15.
5. Разгибания на трицепс с верхнего блока 4*12.
6. Разгибания на трицепс с канатной рукоятью, локти разведены в стороны 4*15.
7. Кардио 30 минут.

Тренировка ног

1. Разгибания ног в тренажере сидя 3*15 (постоянная прогрессия весов, начинаешь с малого, заканчиваешь максимальным).
2. Приседания в колодец 4*12.
3. Сгибания ног в тренажере по одной ноге 4*10-12.
4. Мертвая тяга 15, 4*10-12.
5. Голень стоя, в Смитте 4*15.

Грудь, средняя дельта, задняя дельта

1. Жим в кроссовере, на верх грудных, уклон лавки 45 градусов 12, 12, 10, 8, 10.
2. Сведение рук в кроссовере, лежа на скамье, на верх грудных, уклон лавки 30 градусов 15, 12, 10, 12,15.
3. Сведение рук в кроссовере, стоя, руки приводишь по бокам корпуса 4*15.
4. Тяга к подбородку, прямая рукоять, нижний блок (делать в кроссовере) 4*10.
5. Разведение гантелей через стороны, лежа на скамье (ложишься боком, уклон 45 градусов) по одной руке 3*15 (на каждую руку).
6. Махи гантелями лежа на скамье (задняя дельта) 15, 15, 20, 25.
7. Кардио 30 минут.



Бицепс, трицепс, грудь метаболика

1. ПШНБ, широким хватом 4*12.
2. Французский жим 4*12.
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. Кардио 30 минут.

Спина, средняя дельта, задняя дельта

1. Тяга штанги в наклоне прямым хватом 12, 10, 8, 10, 12.
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. Разведения гантелей в стороны стоя, делаешь 15 повторений, 10 секунд отдыха, делаешь 10 повторений, 10 секунд отдыха, делаешь 5 повторений. Таких 3 подхода.
5. Задняя дельта в пек дек 4*15.
6. Голень стоя, в Смитте 4*15.

Грудь, трицепс, бицепс

1. Жим гантелей на верх грудных, уклон лавки 30 градусов 15, 12, 12, 10, 10.
2. Жим штанги на горизонтальной скамье 15,12,10,8,10.
3. Жим Свенда 4*15.
4. Бицепс с нижнего блока 4*15.
5. Разгибания на трицепс, прямая рукоять, обратным хватом 4*12.
6. Шраги с гантелями 4*12. (в небольшом наклоне, по одной руке, желательно вторую руку упереть, поясница должна быть ровной).

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.
6. Голень стоя, в Смитте 4*15.