

**ТРЕНИРОВКИ ЧЕРЕЗ ДЕНЬ****Ноги**

- 1.** Разгибания в тренажере сидя 3*15.
- 2.** Приседания со штангой на плечах 12, 10, 8, 6, 3.
- 3.** Зашагивания на платформу с гантелями (платформа не ниже уровня колен) 3*12.
- 4.** Сгибания ног в тренажере по одной ноге 12 повторений на каждую ногу, без отдыха 3 подхода.
- 5.** Мертвая тяга в тренажере Смитт 3*10.
- 6.** Подъем таза с весом, лопатки на скамье 4*12.

Спина, задняя дельта, трицепс

- 1.** Тяга горизонтального блока широким прямым хватом 15, 12, 10, 12.
- 2.** Тяга гантели в наклоне, по одной руке 12, 10, 8, 6, 8.
- 3.** Задняя дельта в пек-дек 4*15.
- 4.** Жим штанги узким хватом (руки на ширине плеч), в Смитте 15, 12, 10, 10, 8.
- 5.** Французский жим, сидя на скамье, уклон спинки 45 градусов 15, 12, 12, 15.
- 6.** Кардио 30 минут.

Ноги

- 1.** Приседания со своим весом (встаешь к лавке так, чтобы линия носков была на линии лавки) 3*15.
- 2.** Приседания в колодец 12, 10, 8, 6, 6.
- 3.** Жим ногами 7*12, отдых между подходами 30 секунд.
- 4.** Сгибания ног в тренажере по одной ноге 12 повторений на каждую ногу, без отдыха 3 подхода.
- 5.** Мертвая тяга с гантелями 3*12.
- 6.** Голень стоя 4*15.

Грудь, бицепс, средняя дельта

- 1.** Жим штанги на верх грудных, в Смитте, уклон лавки 30 градусов 15, 12, 10, 12.
- 2.** Разведения гантелей на горизонтальной скамье 12, 10, 8, 6, 8.
- 3.** Махи гантелями в стороны сидя (Табата 20 секунд под нагрузкой (старайтесь сделать максимальное количество повторений) 10 секунд отдыха и таких 8 кругов).
- 4.** ПШНБ стоя у стены 15, 12, 10, 10, 10.
- 5.** Кардио 30 минут.

Ноги

- 1.** Приседания с гантелью в руках, широкая постановка ног 3*15.
- 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.** Сведение ног в тренажере 4*15.
- 4.** Разведение ног в тренажере 4*15.
- 5.** Голень стоя 4*15.

Спина, задняя дельта, бицепс

- 1.** Тяга штанги в наклоне, обратным хватом 15, 12, 10, 12.
- 2.** Тяга горизонтального блока, узким параллельным хватом 12, 10, 8, 6, 8.
- 3.** Задняя дельта в кроссовере, двумя руками 4*15.
- 4.** ПШНБ на лавке Скотта 12, 10, 10, 8.
- 5.** Молотки с гантелями, поочередно каждой рукой 15, 12, 12, 15.
- 6.** Кардио 30 минут.

**Ноги**

- 1.** Разгибания в тренажере сидя 3*15.
- 2.** Приседания со штангой на плечах 12, 10, 8, 6, 3.
- 3.** Жим ногами 7*12, отдых между подходами 30 секунд.
- 4.** Сгибания ног в тренажере по одной ноге 12 повторений на каждую ногу, без отдыха 3 подхода.
- 5.** Мертвая тяга в тренажере Смитт 3*10.
- 6.** Подъем таза с весом, лопатки на скамье 4*12.

Грудь, трицепс, средняя дельта

- 1.** Жим штанги на горизонтальной скамье, в Смитте 15, 12, 10, 8.
- 2.** Жим гантелей на верх грудных, уклон лавки 30 градусов 12, 10, 8, 6, 8.
- 3.** Французский жим 4*12.
- 4.** Разгибания на трицепс с верхнего блока, прямая рукоять, прямой хват 15, 12, 10, 10, 10.
- 5.** Тяга к подбородку, с нижнего блока, прямая рукоять 20, 15, 12, 15, 20.
- 6.** Кардио 30 минут.