

**Тренировки четко через день.****Спина, бицепс, задняя дельта**

1. Тяга гантели в наклоне 15, 12, 10, 12.
2. Тяга вертикального блока средним обратным хватом 4*15 (постоянная прогрессия весов).
3. Тяга горизонтального блока узким параллельным хватом (цепляешь ручки от кроссовера, чтобы хват был действительно узким) 15, 15, 12, 10, 12.
4. Задняя дельта стоя в кроссовере двумя руками (тросы крест на крест) 4*15 (постоянная прогрессия весов).
5. Подъем штанги на бицепс (кисти опущены вниз) 12, 12, 10, 8, 10 (10 делаешь с тем весом, с которым делал 8).
6. Молотки с гантелями, поочередно 3*12.
7. Голень стоя 3*15.

Грудь, передняя дельта, трицепс

1. Жим на горизонтальной скамье, в Смитте 12, 10, 6, 8, 10 (8 и 10 повторов делаешь с весом, с которым делал 6 повторов).
2. Жим гантелей на верх грудных 12, 10, 8, 10, 12 (12 и 10 это разминочные подходы, 10 и 12 делаешь с тем весом, с которым делал 8 повторений).
3. Жим Мина (можно делать на Т-Гриффе, так как гриф там закреплен) 4*15.
4. Подъем блина перед собой, стоя (передняя дельта) 4*15.
5. Разгибания гантели из-за головы сидя, желателно делать на лавке, уклон спинки 90 градусов 4*15.
6. Разгибания на трицепс с прямой рукоятью, хват обратный 4*15.
7. Кардио 20 минут, ЧСС 130-140 уд/м.

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. Приседания со штангой на плечах 12, 10, 6, 4, 3.
3. Зашагивания на платформу, с гантелями 4*12 на каждую ногу (высота платформы на уровне колен).
4. Сгибания ног в тренажере по одной ноге 4*10-12.
5. Мертвая тяга 15, 4*10-12.

Спина, средняя дельта, задняя дельта

1. Пулловер в кроссовере, широким хватом 12, 12, 10, 8.
2. Тяга вертикального блока средним обратным хватом 4*15 (постоянная прогрессия весов).
3. Тяга штанги в наклоне, обратным хватом 15, 12, 8, 10, 15.
4. Тяга штанги к подбородку, широким хватом 4*12.
5. Махи гантелями в стороны сидя, делаешь 20 повторений, 10 секунд отдыха, делаешь 15 повторений, 10 секунд отдыха делаешь 10 повторений. Таких 4 подхода.
6. Махи гантелями лежа на скамье (задняя дельта) 15, 15, 20, 25.
7. Кардио 20 минут.

**Бицепс, трицепс, спина метаболка**

1. Подъем штанги на бицепс, на лавке Скотта 4*15.
2. Разгибания на трицепс из-за головы, стоя, немного в наклоне, канатная рукоять 4*12.
3. Подъем штанги на бицепс на лавке Скотта, обратным хватом 4*15.
4. Разгибания на трицепс, с верхнего блока, прямая рукоять, хват прямой 4*12.
5. Тяга вертикального блока узким, параллельным хватом 7 подходов по 12 повторений, отдых между подходами 30 секунд.
6. Голень стоя 3*15.

Спина, средняя дельта, задняя дельта

1. Тяга гантели в наклоне 4*12 (постоянная прогрессия весов).
2. Тяга вертикального блока широким хватом 15, 12, 10, 10, 12.
3. Тяга к подбородку, с нижнего блока, канатная рукоять (локти поднимаешь очень высоко) 4*15.
4. Махи гантелями стоя (средняя дельта) 3*12.
5. Махи на заднюю дельту, лежа на скамье 12, 15, 18, 21 (все подходы с одним весом).
6. Кардио 20 минут.

Грудь, трицепс, шраги

1. Жим штанги на верх грудных 15, 12, 10, 8, 6.
2. Разведения гантелей на горизонтальной скамье 4*12.
3. Жим Свенда, стоя 4*12.
4. Разгибания на трицепс, с верхнего блока, прямая рукоять, хват обратный 4*15.
5. Шраги с гантелями 4*12. (в небольшом наклоне, по одной руке, желательно вторую руку упереть, поясница должна быть ровной).
6. Кардио 20 мин.

Тренировка ног

1. Выпады с собственным весом 4*12 (12 повторений на каждую ногу).
2. Приседания в колодец со средней постановкой ног 3*12 (высота платформ – на уровне колен).
3. Зашагивания с гантелями на платформу 3*10 на каждую ногу (высота платформы – на уровне колен).
4. Мертвая тяга с гантелями 15, 3*12.
5. Голень, стоя 3*15.