

Каждая тренировка начинается с подтягиваний широким хватом, в гравитроне, 4 подхода, на максимальное количество повторений.

Спина, задняя дельта, трицепс.

- 1 - Тяга горизонтального блока с канатной рукоятью, в конце движения немного разводишь руки в стороны, кисти доводишь до корпуса 15, 12, 10, 12.
- 2 - Тяга вертикального блока узким параллельным хватом 12, 12, 10, 12.
- 3 - Тяга штанги в наклоне 15, 12, 10, 8, 6, 8.
- 4 - Задняя дельта в кроссовере, в наклоне, двумя руками 4*20.
- 5 - Жим узким хватом (ладони вместе) 15, 12, 10, 10, 8.
- 6 - Разгибания на трицепс обратным хватом, прямая рукоять.
- 7 - Кардио 30 минут.

Бицепс бедра, средняя дельта.

- 1 - Сгибания ног в тренажере, лежа 4*15
- 2 - Russian curl 3*15. https://vk.com/video247100231_456239098
- 3 - Сведения ног в тренажере 4*15.
- 4 - Тяга гантелей к подбородку, широким хватом (упражнение аналогично тяге штанги к подбородку) 20, 15, 12, 10, 12.
- 5 - Разведение гантелей через стороны стоя 4*15.
- 6 - Разведение гантелей через стороны, лежа на скамье (ложишься боком, уклон 45 градусов) по одной руке 4*15 (на каждую руку).

Грудные, передняя дельта, бицепс.

- 1 - Жим штанги на верх грудных, в тренажере Смитт (уклон лавки 30 градусов) 15, 12, 10, 8, 6.
- 2 - Жим гантелей на горизонтальной скамье, в конце движения ладони «смотрят» друг на друга 15, 12, 10, 8, 6.
- 3 - Отжимания на брусках. 1 подход без дополнительного веса, на максимальное количество повторений. 3 подхода с весом, по 12 повторений.
- 4 - Подъем блина перед собой, сидя на скамье (спинка 90 градусов) 4*15
- 5 - Подъем гантелей на бицепс сидя, с супинацией, поочередно каждой рукой 4*20 (на каждую руку)
- 6 - Подъем штанги на бицепс, на лавке Скотта 4*15.
- 7 - Кардио 30 минут.

Квадрицепс, спина, задняя дельта.

- 1 - Разгибания ног в тренажере 4*15.
- 2 - Приседания со штангой на плечах 12, 10, 8, 6, 3.
- 3 - Разведение ног в тренажере 4*15.
- 4 - Тяга вертикального блока широким хватом, 7 подходов по 12 повторений, отдых между подходами 30 секунд.
- 5 - Разведение гантелей через стороны, сидя на скамье (корпус лежит на коленях) 4*20.

Грудные, передняя дельта, трицепс.

- 1 – Сведения рук перед собой, в кроссовере 4*20
- 2 – Жим на верх грудных, в кроссовере (уклон скамьи 30 градусов).
- 3 – Разведение гантелей на горизонтальной скамье 4*15.
- 4 – Подъем штанги перед собой, обратным хватом 15, 12, 10, 12, 15.
- 5 – Разгибания рук из-за головы, стоя, немного в наклоне, канатная рукоять 4*15.
- 6 – Разгибания на трицепс, прямая рукоять 4*20.
- 7 – Кардио 30 минут.

Бицепс бедра, средняя дельта.

- 1 – Сгибания ног в тренажере, лежа 4*15
- 2 – Мертвая тяга, в тренажере Смитт 4*10 (вес средний, просто добить).
- 3 – Сведения ног в тренажере 4*15.
- 4 – Тяга к подбородку, с нижнего блока, канатная рукоять 20, 15, 12, 15, 20.
- 5 – Разведение рук с блинами через стороны, стоя 20, 10 секунд отдыха, 15, 10 секунд отдыха, 10. Таких 4 подхода.

Спина, задняя дельта, бицепс.

- 1 – Тяга штанги в наклоне, обратным хватом 15, 12, 10, 8, 10.
- 2 – Тяга гантели в наклоне, по одной руке (оба колена на лавке) 4*15.
- 3 – Тяга горизонтального блока, широким параллельным хватом 4*15.
- 4 – Задняя дельта в тренажере пек-дек 4*20.
- 5 – Подъем штанги на бицепс 4*15.
- 6 – Молотки с гантелями, поочередно каждой рукой 4*15.
- 7 – Кардио 30 минут.

Квадрицепс, спина метабалика, средняя дельта.

- 1 – Приседания в колодец 4*12.
- 2 – Разгибания ног в тренажере сидя, по одной ноге 4*15 (на каждую ногу, без отдыха).
- 3 – Жим ногами, стопы вместе 4*12 (вес средний, догнать крови, не более).
- 4 – Тяга горизонтального блока, узким параллельным хватом 7 подходов по 12 повторений, отдых между подходами 30 секунд.
- 5 – Тяга штанги к подбородку, широким хватом 4*20 (вес легкий, нагоняем кровь)
- 6 – Разведение гантелей через стороны, лежа на скамье (ложишься боком, уклон 45 градусов) по одной руке 4*15 (на каждую руку).