

### **Спина, задняя дельта, бицепс**

1. Тяга штанги в наклоне обратным хватом в Смитте (тянуть прямо к поясу) 15, 12, 10, 8, 10.
2. Тяга горизонтального блока с канатной рукоятью (кисти заводятся за линию тора) 4\*15.
3. Задняя дельта в кроссовере (в наклоне двумя руками) 20, 3\*15.
4. Подъем гантелей на бицепс сидя 4\*20.
5. Молотки с канатной рукоятью (с супинацией) 3\*20.
6. Кардио 30 минут. (ЧСС 130-140).

### **Среда - грудные, передняя дельта, трицепс**

1. Жим на верх грудных в Хаммере/Гантели 15, 12, 10, 8, 6.
2. Отжимания на широких брусьях 15 без веса и 3\*12 с дополнительным отягощением.
3. Подъем блина перед собой 4\*15.
4. Французский жим (лежа, с гантелями, с супинацией) 4\*15.
5. Кардио (велотренажер на максимальном сопротивлении, 3 сета по 10 минут, отдых между сетами 4 минуты).

### **Спина и средняя дельта, трапеции**

1. Тяга вертикального блока узким параллельным хватом 15, 4\*12.
2. Тяга горизонтального блока широким параллельным хватом (тянуть к поясу, ниже пупа) 15, 3\*12.
3. Пулловер (в кроссовере) широким хватом 4\*15.
4. Тяга штанги к подбородку широким хватом 15, 12, 3\*10.
5. Шраги 4\*12.
6. Кардио 30 минут. (ЧСС 130-140).

### **Ноги**

1. Разгибания ног в тренажере сидя 4\*20 (начинаешь с малого веса и с каждым подходом повышаешь).
2. Жим платформы 15 повторений с узкой постановкой ног + 15 повторений с широкой постановкой ног – это один подход. Следующий подход начинаешь с широкой постановки ног, третий с узкой постановки, четвертый с широкой постановки. Итого 4 подхода.
3. Сгибания ног в тренажере по одной ноге 4\*12.
4. Мертвая тяга с гантелями 4\*12.
5. Голень 4\*20.

**Тренировки четко через день. Привязки к дням недели нет. 4 тренировки это один цикл.**