

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 заводись 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.