



ТРЕНИРОВКИ ЧЕТКО ЧЕРЕЗ ДЕНЬ

Спина, бицепс, задняя дельта

1. Тяга штанги в наклоне, хват обратный 15, 12, 10, 12.
2. Тяга вертикального блока широким параллельным хватом (Хаммер) 15, 12, 10, 10.
3. Тяга горизонтального блока узким параллельным хватом 15, 15, 12, 10, 12.
4. Задняя дельта стоя в кроссовере двумя руками, отведение назад + задняя дельта с верхнего блока, канатная рукоять (локти отводишь назад) 4*15.
5. Подъем штанги на бицепс (кисти опущены вниз) 12, 12, 10, 8, 10.
6. Молотки с гантелями, поочередно 3*12.
7. Голень стоя (Смитт) 4*20.

Грудь, передняя дельта, трицепс

1. Жим на горизонтальной скамье (Смитт) 12, 10, 8, 10, 12 (10 и 12 повторов делаешь с весом, с которым делал 8 повторов).
2. Разведение гантелей на верх грудных 15, 4*12.
3. Жим Мина 4*15.
4. Подъем штанги перед собой, стоя, хват обратный (передняя дельта) 4*15.
5. Разгибания гантели из-за головы (стоя у стены, плечо полностью на стене) 4*12-15.
6. Разгибания на трицепс с прямой рукоятью, хват обратный 4*15.
7. Голень стоя + голень сидя 4*10.

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.
4. Мертвая тяга 4*10-12.
5. Голень стоя (Смитт) 4*10 (очень тяжело).

Средняя дельта, задняя дельта

1. Жим штанги из-за головы, сидя (Смитт) 12, 12, 10, 8, 10.
2. Тяга штанги к подбородку 4*12.
3. Махи гантелями в стороны сидя, делаешь 20 повторений, 10 секунд отдыха, делаешь 15 повторений, 10 секунд отдыха делаешь 10 повторений. Таких 3 подхода.
4. Тяга Ли Хейни 4*12.
6. Махи гантелями лежа на скамье (задняя дельта) 12, 15, 18, 20 (все подходы делаешь с одним и тем же весом).
7. Голень стоя + голень сидя 4*10.



Бицепс, трицепс, средняя дельта метаболита

1. Подъем штанги на бицепс стоя у стены 4*15.
2. Калифорнийский жим (Смитт) 4*15.
3. Молотки с гантелями (поочередно, 1 повторение правой, одно повторение левой) 4*12.
4. Разгибания гантели на трицепс, из-за головы 4*12.
5. Махи на среднюю дельту, Табата (20 секунд делаешь максимальное количество чистых повторений, 10 секунд отдыхаешь, таких 8 кругов) 1 подход.
6. Голень стоя 4*15.

Грудь, передняя дельта, трицепс, шраги

1. Жим штанги в трех положениях: Берешь вес, с которым можешь сделать 10 повторений так, чтобы в запасе осталось 2-3 повтора. Желательно делать в Смите. Жмешь на верх грудных – отдых 60 сек, жмешь на середину грудных – отдых 60 секунд – жмешь на низ грудных – это один подход. Таких 4 подхода, отдых между подходами 2,5 минуты.
2. Подъем гантелей перед собой 5*12.
3. Разгибания на трицепс, с верхнего блока, прямая рукоять, хват обратный 4*15.
4. Шраги с гантелями 4*12. (в небольшом наклоне, по одной руке, желательно вторую руку упереть, поясница должна быть ровной)

Спина, средняя дельта, задняя дельта

1. Пулловер в кроссовере, широкий хват 4*12 (каждый подход добавляешь вес).
2. Тяга вертикального блока обратным, средним хватом 4*15 (каждый подход добавляешь вес).
3. Тяга гантели в наклоне 12, 12, 10, 8, 10 (10 повторений делаешь с весом, с которым делал 8 повторений).
4. Жим гантелей стоя у стены (спина полностью уперта в стену) 4*15.
5. Разведения гантелей в стороны сидя (средняя дельта) 4*12.
6. Задняя дельта в кроссовере стоя, двумя руками, разведение 5*15.
7. Голень стоя (Смитт) 4*20.

Тренировка ног

1. Разгибания ног в тренажере сидя 4*20 (постоянная прогрессия весов, начинаешь с малого, заканчиваешь максимальным, вес с которым ты в состоянии сделать 20 повторений).
2. Приседания в колодец со средней постановкой ног (отягощение цепляется на пояс, становимся на две платформы) 3*12.
3. Выпады с гантелями 3*10 на каждую ногу.
4. Сгибания ног в тренажере 15, 3*12.
5. Голень стоя (Смитт) 4*10 (очень тяжело).