



Грудь, трицепс

1. Жим штанги на горизонтальной скамье 15, 12, 10, 8, 6, 3 (постоянная прогрессия весов).
2. Жим гантелей на верх грудных 5*8 (постоянная прогрессия весов).
3. Жим Мина 5*10.
4. Французский жим лежа, уклон лавки 30 градусов 4*12 (постоянная прогрессия весов).
5. Французский жим с гантелями, лежа на горизонтальной скамье 4*10.
6. Разгибания на трицепс, рукоять прямая, хват обратный 4*15 (постоянная прогрессия весов).

Грудь, передняя дельта, средняя дельта

1. Сведение рук в кроссовере, лежа на скамье, уклон лавки 30 градусов 5*12 (постоянная прогрессия весов).
2. Сведение рук в кроссовере перед собой, стоя 5*12 (постоянная прогрессия весов).
3. Разведение гантелей на горизонтальной скамье 5*12 (постоянная прогрессия весов).
4. Подъем гантелей перед собой, поочередно каждой рукой 4*10 (на каждую руку).
5. Жим гантелей сидя 4*8 (постоянная прогрессия весов).
6. Махи гантелями стоя. Делаешь 7 повторений, 10 секунд отдыхаешь, делаешь 7 повторений, 10 секунд отдыхаешь, делаешь 7 повторений. Таких 3 подхода.

Отдых

Растяжка всего тела (второй день)

Тренировка ног

1. Болгарские приседания, без отягощения 4*12 (на каждую ногу).
2. Жим ногами, постановка ног средняя $\frac{1}{4}+1$ *12 (опустил вес, немного выжал, снова опустил и выжал полностью, это одно повторение).
3. Зашагивания на платформу, с гантелями 4*12 (на каждую ногу).
4. Сгибания ног в тренажере по одной ноге 4*12 (на каждую ногу).
5. Мертвая тяга с гантелями 4*10 (постоянная прогрессия весов).

Отдых

Спина, задняя дельта, бицепс

1. Тяга гантели в наклоне, по одной руке 12, 10, 8, 8, 6, 4.
2. Тяга вертикального блока обратным хватом, делать в кроссовере, с верхнего блока 5*15 (постоянная прогрессия весов).
3. Тяга вертикального блока, хват широкий 4*8 (постоянная прогрессия весов).
4. Задняя дельта стоя в кроссовере двумя руками, канатная рукоять 4*15 (постоянная прогрессия весов).
5. Подъем гантелей на бицепс, поочередно каждой рукой, на лавке Скотта 4*12 (на каждую руку).
6. Молотки с гантелями, попеременно каждой рукой 4*12 (на каждую руку).



Грудь, передняя дельта, трицепс

1. Жим штанги на верх грудных, в Смитте 5*5 (очень хорошо разомнись, крайний подход должен быть в отказ).
2. Жим штанги на горизонтальной скамье, очень широкий хват 4*8.
3. Жим гантелей на горизонтальной скамье 7 повторений, 10 секунд отдыха, 7 повторений, 10 секунд отдыха, 7 повторений – таких 3 подхода.
4. Подъем штанги перед собой, хват обратный 10 + подъем блина перед собой 10, таких 4 подхода.
5. Разгибания гантели из-за головы, двумя руками, сидя 4*10 (постоянная прогрессия весов).
6. Разгибания на трицепс с верхнего блока, рукоять прямая, хват прямой 4*10 (постоянная прогрессия весов).

Грудь, средняя дельта

1. Сведение рук в кроссовере, лежа на горизонтальной скамье 5*12 (постоянная прогрессия весов).
2. Сведение рук в кроссовере на верх грудных, стоя 5*12 (постоянная прогрессия весов).
3. Разведение гантелей на верх грудных, уклон лавки 30 градусов 5*12 (постоянная прогрессия весов).
4. Махи гантелями, лежа на скамье боком. Уклон лавки 45 градусов 4*10 (на каждую руку).
6. Махи гантелями сидя 5*10.
7. Жим штанги стоя 4*8 (постоянная прогрессия весов).

Отдых

Растяжка всего тела (второй день)

Спина, задняя дельта, бицепс

1. Тяга штанги в наклоне, хват прямой 15, 12, 10, 10, 10 (каждое повторение первое).
2. Тяга вертикального блока узким параллельным хватом 15, 15, 12, 10, 12 (постоянная прогрессия весов).
4. Тяга горизонтального блока, канатная рукоять 4*12 (постоянная прогрессия весов).
5. Задняя дельта стоя в кроссовере двумя руками 12 + махи гантелями на заднюю дельту, лежа 12, таких 4 подхода.
6. Бицепс на лавке Скотта 4*20.
7. ПШНБ обратным хватом 4*15.

Отдых