

### **Понедельник - Спина, задняя дельта, бицепс**

1. Тяга к поясу с нижнего блока, в наклоне, канатная рукоять 4\*15 (постоянная прогрессия весов).
2. Тяга вертикального блока широким обратным хватом 15, 15, 12, 10, 12 (12 повторений делаешь с тем весом, с которым делал 10 повторений).
3. Тяга вертикального блока по одной руке (садишься в тренажер боком, и через сторону тянешь вниз) 5\*12 (постоянная прогрессия весов, сделал одной рукой, сразу начал второй, отдых между подходами 30 секунд).
4. Тяга штанги в наклоне, хват обратный 12, 12, 10, 8, 8, 6 (постоянная прогрессия весов).
5. Задняя дельта в кроссовере, лежа на животе, уклон лавки 30 градусов, делаешь двумя руками 7 повторений, 10 секунд отдыха, 7 повторений, 10 секунд отдыха, 7 повторений – таких 4 подхода.
6. Подъем гантелей на бицепс, сидя, с супинацией 4\*10.
7. Голень стоя + «Молитва» на пресс 4\*15.

### **Вторник - Спина**

1. Пулловер широким хватом 4\*15 (постоянная прогрессия весов).
2. Пулловер, лежа на скамье, со штангой, хват широкий 4\*12.
3. Пулловер с гантелью 3\*10.
4. Тяга горизонтального блока 2 подхода по 60 секунд каждый, отдых между подходами 3 минуты.
5. Гиперэкстензия, без отягощения 4\*12.

### **Четверг - Грудь, передняя дельта, трицепс**

1. Жим штанги на верх грудных 15, 12, 10, 8, 8.
2. Разведение гантелей на верх грудных, уклон лавки 20 градусов 5\*12 (постоянная прогрессия весов).
3. Подъем блина перед собой 1 + руль, стоя, 4\*8 (сделал подъем, опустил, сделал подъем – повернул вправо, повернул влево – это одно повторение).
4. Французский жим с гантелями, лежа на горизонтальной скамье 5\*8 (постоянная прогрессия весов).
5. Разгибания гантели из-за головы, сидя 4\*10 (постоянная прогрессия весов).
6. Голень стоя + подъем ног, лежа на скамье 4\*15.

### **Суббота - Средняя дельта, задняя дельта, бицепс**

1. Тяга к подбородку, с нижнего блока, канатная рукоять 5\*12 (постоянная прогрессия весов, упражнение аналогично тяге штанги к подбородку).
2. Махи гантелями стоя «Монтана» 7 повторений + 7 повторений обычных махов, таких 4 подхода.
3. Задняя дельта в кроссовере, стоя (тросы крест накрест) 4\*15.
4. Подъемы на бицепс с нижнего блока, по одной руке, рука лежит на спинке лавки, уклон лавки 60 градусов 4\*10 (постоянная прогрессия весов).
5. Молотки с гантелями, делаешь 8 повторений подъемов в стороны + 8 повторений подъемы внутрь, таких 4 подхода (большой вес не бери).
6. Голень сидя + «Молитва» на пресс 4\*15.

### Понедельник - Тренировка ног

1. Разгибания ног в тренажере, сидя, делаешь 10 повторений в нижней амплитуде, 10 повторений в верхней амплитуде, 10 повторений в полной амплитуде, таких 3 подхода.
2. Жим ногами, постановка ног средняя, делаешь 25 повторений, 10 секунд отдыха, 15 повторений, 10 секунд отдыха, 10 повторений, таких 4 подхода.
3. Мертвая тяга с гантелями 15, 12, 12, 12.
4. Сгибания ног в тренажере, лежа, по одной ноге 4\*12 (на каждую ногу, постоянная прогрессия весов).
4. Голень стоя + подъем ног, лежа на скамье 4\*15.

### Среда - Спина, задняя дельта, средняя дельта

1. Пулловер с верхнего блока, канатная рукоять 4\*15 (постоянная прогрессия весов).
2. Тяга вертикального блока широким хватом 15, 12, 10, 10, 10.
3. Тяга гантели в наклоне, по одной руке, с супинацией 4\*8 (постоянная прогрессия весов).
4. Задняя дельта стоя в кроссовере двумя руками, канатная рукоять 4\*12.
5. Жим гантелей сидя 5\*10 (постоянная прогрессия весов).
6. Махи гантелями сидя 5\*10.
7. Голень стоя + скручивания на пресс 4\*15.

### Пятница - Бицепс, трицепс, спина

1. ПШНБ на лавке Скотта 4\*15 (не выкладывайся).
2. Жим штанги узким хватом 4\*10 (постоянная прогрессия весов).
3. ПШНБ обратным хватом 4\*12.
4. Разгибания на трицепс с верхнего блока, рукоять прямая, хват прямой 4\*12 (постоянная прогрессия весов).
5. Бицепс в кроссовере, с верхних блоков, стоя 4\*12.
6. Разгибания гантели из-за головы, по одной руке 5\*10 (сделал одной рукой, сразу делаешь второй, отдых между подходами 30 секунд).
7. Тяга вертикального блока, узким, параллельным хватом 2 подхода по 60 секунд, отдых между подходами 3 минуты.

### Суббота - Грудь, задняя дельта, средняя дельта

1. Жим гантелей на горизонтальной скамье 15, 12, 10, 8, 6.
2. Жим на верх грудных, в кроссовере, уклон лавки 20 градусов 4\*12 (постоянная прогрессия весов).
3. Отжимания на брусьях, без отягощения 5\*12.
4. Махи на заднюю дельту, с упором головы в скамью, уклон лавки 45 градусов 15, 17, 19, 21 (все подходы делаешь с одним весом).
5. Махи с блинами на среднюю дельту, Табата – 20 секунд работаешь, 10 секунд отдыхаешь, таких 8 кругов.
6. Голень сидя + подъем ног, лежа на скамье 4\*15.