



Тренировки четко через день.

Спина, бицепс, задняя дельта

1. Тяга гантели в наклоне 15, 12, 10, 12.
2. Тяга вертикального блока широким параллельным хватом (можно делать в Хаммере, просто берешь по бокам) 15, 12, 10, 10.
3. Тяга горизонтального блока узким параллельным хватом (цепляешь ручки от кроссовера, чтобы хват был действительно узким) 15, 15, 12, 10, 12.
4. Задняя дельта стоя в кроссовере двумя руками, канатная рукоять, тянешь назад 4*15.
5. ПШНБ (кисти опущены вниз) 12, 12, 10, 8, 10.
6. Молотки с гантелями, поочередно 3*12.
7. Голень стоя 3*15.

Грудь, передняя дельта, трицепс

1. Жим на горизонтальной скамье, в Смитте 12, 10, 6, 8, 10 (8 и 10 повторов делаешь с весом, с которым делал 6 повторов).
2. Жим гантелей на верх грудных 12, 10, 8, 10, 12 (12 и 10 это разминочные подходы, 10 и 12 делаешь с тем весом, с которым делал 8 повторений).
3. Жим Мина (можно делать на Т-Гриффе, так как гриф там закреплен) 4*15.
4. Подъем веса перед собой, стоя, хват обратный (делаешь с нижнего блока, в кроссовере, трос пропускаешь между ног) 4*15.
5. Разгибания гантели из-за головы сидя, желательнее делать на лавке, уклон спинки 90 градусов 4*12-15.
6. Разгибания на трицепс с прямой рукоятью, хват обратный 4*15.
7. Кардио 20 минут, ЧСС 130-140 уд/м.

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 (высота платформы на уровне колен).
4. Сгибания ног в тренажере по одной ноге 4*10-12.
5. Мертвая тяга 15, 4*10-12.

Спина, средняя дельта, задняя дельта

1. Пулловер в кроссовере, широким хватом 12, 12, 10, 8.
2. Тяга с верхнего блока в кроссовере, садишься на пол, немного отклоняешь спину назад и тянешь к линии чуть выше пупа 15, 12, 10, 15.
3. Тяга штанги в наклоне, обратным хватом 15, 12, 8, 10, 15.
4. Тяга штанги к подбородку, широким хватом 4*12.
5. Махи гантелями в стороны сидя, делаешь 20 повторений, 10 секунд отдыха, делаешь 15 повторений, 10 секунд отдыха делаешь 10 повторений. Таких 4 подхода.
6. Махи гантелями лежа на скамье (задняя дельта) 15, 15, 20, 25.
7. Кардио 20 минут.

**Бицепс, трицепс, спина метаболка**

1. ПШНБ на лавке Скотта 4*15.
2. Разгибания на трицепс из-за головы, стоя, немного в наклоне, канатная рукоять 4*20.
3. ПШНБ на лавке Скотта, обратным хватом 4*15.
4. Разгибания гантели на трицепс, с верхнего блока, прямая рукоять 4*12.
5. Тяга вертикального блока узким, обратным хватом 7 подходов по 12 повторений, отдых между подходами 30 секунд.
6. Голень стоя 3*15.

Спина, средняя дельта, задняя дельта

1. Тяга штанги в наклоне, хват прямой, каждое повторение первое (корпус в параллель полу, сделал яркий позитив и бросил штангу, чтобы она коснулась пола) 12, 10, 8, 6.
2. Тяга вертикального блока обратным, средним хватом 15, 12, 10, 10, 12.
3. Тяга к подбородку, с нижнего блока, канатная рукоять (локти поднимаешь очень высоко) 4*15.
4. Разведения гантелей в стороны стоя (средняя дельта) 3*12.
5. Задняя дельта в пек дек 4*15.
6. Кардио 20 минут.

Грудь, трицепс, шраги

1. Жим штанги на верх грудных 15, 12, 10, 8, 6.
2. Разведения гантелей на горизонтальной скамье 4*12.
3. Жим Свенда, стоя 4*12.
4. Разгибания на трицепс, с верхнего блока, прямая рукоять, хват обратный 4*15.
5. Шраги с гантелями 4*12. (в небольшом наклоне, по одной руке, желательно вторую руку упереть, поясница должна быть ровной).
6. Кардио 20 мин.