# Тренировка 1. Понедельник

# Гиперэстензия 3х8-12 (с весом)

# Изображение выглядит как внутренний, стена, пол, человек Автоматически созданное описание

# Тяга нижнего блока (штанги) к поясу 3х8-12Изображение выглядит как человек, внутренний Автоматически созданное описание

# Подтягивание (тяга верхнего блока) к груди широким хватом 3х8-12

# Изображение выглядит как текст, внутренний, потолок Автоматически созданное описание

# Жим штанги лежа на наклонной скамье 3х8-12

# Изображение выглядит как человек, внутренний Автоматически созданное описание

# Жим гантелей лежа на наклонной скамье 3х8-12

Изображение выглядит как текст, человек, толпа

Автоматически созданное описание

# Пуловер в блоке 3х8-10



# Поднимание ног под 90 градусов на тренажёре 4x (макс. кол. раз)

Изображение выглядит как текст, внутренний, человек

Автоматически созданное описание

# Тренировка 2. Среда

# Приседания со штангой или гак тренажере 3х8-12

Изображение выглядит как внутренний, несколько

Автоматически созданное описаниеИзображение выглядит как спорт, человек, трюк

Автоматически созданное описание

# Жим ногами в тренажере 3х8-12

# Изображение выглядит как человек Автоматически созданное описание

# Становая тяга на прямых ногах 3х8-12

Изображение выглядит как человек, спорт, штанга

Автоматически созданное описание

# Сгибание ног в тренажере 3х8-12

Изображение выглядит как пол, внутренний, комната, мебель

Автоматически созданное описание

# Выпады с гантелями 3х8-12 на каждую ногу

Изображение выглядит как внутренний, оранжевый

Автоматически созданное описание

# Подъем на носки в тренажере 3х15-20

# Изображение выглядит как внутренний Автоматически созданное описание

# Тренировка 3. Пятница[

# Жим штанги лежа узким хватом 3х8-12

Изображение выглядит как человек, внутренний

Автоматически созданное описание

# Разгибания рук на верхнем блоке 3х10-12

Изображение выглядит как внутренний, человек

Автоматически созданное описание

# Поочередный подъем гантелей на бицепс с супинацией 3х8-12

Изображение выглядит как пол, человек, внутренний

Автоматически созданное описание

# Изолированные сгибания рук на верхних блоках 3х10-12

Изображение выглядит как человек, стоит, метро, дверь

Автоматически созданное описание

# Махи гантелями в стороны 3х10-12

Изображение выглядит как внутренний

Автоматически созданное описание

# Задняя дельта в тренажере «бабочка» 3х10-12

Изображение выглядит как пол, внутренний

Автоматически созданное описание

# Вертикальный жим с груди сидя в Смите 3х8-102 ( или жим штанги от груди вверх) . Внимание, здесь базовое упражнение на дельтоиды вынесено в конец тренировки, после изолированных . Поэтому рабочий вес в нем нужно уменьшить и выполнять его предельно осторожно ввиду накопленной усталости мышц.

