|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тренировка 1** | **1 НЕДЕЛЯ** | **2 НЕДЕЛЯ** | **3 НЕДЕЛЯ** | **4 НЕДЕЛЯ** | **5 НЕДЕЛЯ** | **6 НЕДЕЛЯ** | **7 НЕДЕЛЯ** | **8 НЕДЕЛЯ** | **9 НЕДЕЛЯ** | **10 НЕДЕЛЯ** | **11 НЕДЕЛЯ** |
| [Классические скручивания для пресса](http://www.fitkiss.club/skruchivanie-dlya-pressa-samoe-populyarnoe-uprazhnenie/) (3\*20) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Гиперэкстензия (3\*15) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| [Румынская становая тяга](http://www.fitkiss.club/rumynskaya-stanovaya-tyaga-so-shtangojj/) (4\*8-12) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сведение рук в тренажере «Бабочка» (3\*8) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Тяга горизонтального блока сидя к поясу (4\*10) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Тяга гантели к поясу в наклоне (3\*8) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| [Скручивание с поднятыми вверх ногами](http://www.fitkiss.club/skruchivaniya-s-podnyatymi-nogami-boremsya-s-podkozhnym-zhirom-ehffektivno/) (3\*10-15) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Тренировка 2** |  | | | | | | | | | | | |
| [Велосипед для пресса](http://www.fitkiss.club/uprazhnenie-velosiped-samoe-ehffektivnoe-uprazhnenie-dlya-pressa/) (3\*10-20) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Наклоны со штангой на плечах (4х10-15) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| [Плие приседания](http://www.fitkiss.club/vidy-prisedanijj-v-bodibildinge/#i-12) (4\*10-12) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Тяга верхнего блока к груди широким хватом (4\*10-15) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| [Скручивания с роликом](http://www.fitkiss.club/uprazhneniya-s-rolikom-dlya-pressa-bjom-kolesikom-po-zhirovym-otlozheniyam/) (4\*10-15) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сведение рук в кроссовере для мышц груди (3\*10-15) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| [Стойка на локтях планка](http://www.fitkiss.club/staticheskoe-uprazhnenie-dlya-pressa-planka/) (2\*max) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Тренировка 3** |  | | | | | | | | | | | |
| [Приседания со штангой](http://www.fitkiss.club/prisedaniya/) (3\*10-12) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Разгибания ног сидя (3\*8-10) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Выпады с гантелями(4\*8-12) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Тяга штанги в наклоне (4\*8-10) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Отжимание от лавки сзади (2\*10) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сгибания рук с гантелями сидя (3\*10-12) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| [Скручивания на фит-боле](http://www.fitkiss.club/skruchivaniya-na-fitbole-formiruem-press-na-myache/)  (3\*15-20) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масса тела тренирующегося |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |