|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тренировка 1** | **1 НЕДЕЛЯ** | **2 НЕДЕЛЯ** | **3 НЕДЕЛЯ** | **4 НЕДЕЛЯ** | **5 НЕДЕЛЯ** | **6 НЕДЕЛЯ** | **7 НЕДЕЛЯ** | **8 НЕДЕЛЯ** | **9 НЕДЕЛЯ** | **10 НЕДЕЛЯ** | **11 НЕДЕЛЯ** |
| [Подъем ног в висе](http://www.fitkiss.club/podem-nog-v-vise-kachaem-tri-myshcy-pressa-odnovremenno/) (3\*max) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| [Румынская становая тяга](http://www.fitkiss.club/rumynskaya-stanovaya-tyaga-so-shtangojj/) (5\*10-12) |  |  |  |  |   |  |  |  |  |  |  |
| Жим ногами в тренажере (4\*10-15) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Скручивания с поднятыми вверх ногами (3\*15-20) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| [Гак - приседания](http://www.fitkiss.club/vidy-prisedanijj-v-bodibildinge/#_8212) (4\*10-15) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Тяга верхнего блока к груди (3\*10-15) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| [Классические скручивания для пресса](http://www.fitkiss.club/skruchivanie-dlya-pressa-samoe-populyarnoe-uprazhnenie/) (3\*10-15) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Тренировка 2** |  |
| [Упражнение «Велосипед»](http://www.fitkiss.club/uprazhnenie-velosiped-samoe-ehffektivnoe-uprazhnenie-dlya-pressa/) (3\*15-20) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Гиперэкстензия (3\*12-15) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| [Жим штанги лежа](http://www.fitkiss.club/zhim-shtangi-lezha-na-gorizontalnojj-skame/)(4\*8-12) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| [Скручивания на фит-боле](http://www.fitkiss.club/skruchivaniya-na-fitbole-formiruem-press-na-myache/) (3\*12-15) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| [Обратные скручивания](http://www.fitkiss.club/obratnye-skruchivaniya-delaem-uprazhnenie-pravilno/) (3\*10-15) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Подъемы гантелей стоя перед собой (3\*10-12) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| [Скручивания с вытянутыми руками](http://www.fitkiss.club/skruchivaniya-s-vytyanutymi-rukami-kak-variant-raznoobraziya-skruchivanijj/) (3х12-15) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Тренировка 3** |  |
| Подъемы ног на брусьях (3\*7-12) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| [Приседания со штангой](http://www.fitkiss.club/vidy-prisedanijj-v-bodibildinge/#i)(3\*8-12) |  |  |  |  |   |  |  |  |  |  |  |
| [Плие приседания](http://www.fitkiss.club/vidy-prisedanijj-v-bodibildinge/#i-12) (4\*10-12) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сгибание ног в тренажере лежа (4х10-15) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| [Скручивания с роликом с колен](http://www.fitkiss.club/uprazhneniya-s-rolikom-dlya-pressa-bjom-kolesikom-po-zhirovym-otlozheniyam/#i-6) (4х10-15) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Разведение гантелей лежа (3\*8-10) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| [Стойка на локтях планка](http://www.fitkiss.club/staticheskoe-uprazhnenie-dlya-pressa-planka/) (3\*1 мин.) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масса тела тренирующегося |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |