|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тренировка 1** | **1 НЕДЕЛЯ** | **2 НЕДЕЛЯ** | **3 НЕДЕЛЯ** | **4 НЕДЕЛЯ** | **5 НЕДЕЛЯ** | **6 НЕДЕЛЯ** | **7 НЕДЕЛЯ** | **8 НЕДЕЛЯ** | **9 НЕДЕЛЯ** | **10 НЕДЕЛЯ** | **11 НЕДЕЛЯ** |
| Подтягивания прямым хватом со средней шириной хвата (3\*max) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| [Жим штанги лежа на горизонтальной скамье](http://www.fitkiss.club/zhim-shtangi-lezha-na-gorizontalnojj-skame/) (4\*6) |  |  |  |  |   |  |  |  |  |  |  |
| Жим ногами в тренажере (3\*8) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| [Французский жим](http://www.fitkiss.club/varianty-ispolneniya-zhima-lezha/#i-12) (3\*6) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сгибания рук со штангой стоя (4\*10) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| [Упражнение «Велосипед» для пресса](http://www.fitkiss.club/uprazhnenie-velosiped-samoe-ehffektivnoe-uprazhnenie-dlya-pressa/) (3\*15) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| [Скручивание с поднятыми вверх ногами](http://www.fitkiss.club/skruchivaniya-s-podnyatymi-nogami-boremsya-s-podkozhnym-zhirom-ehffektivno/) (3\*10-15) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Тренировка 2** |  |
| [Подъемы ног в висе](http://www.fitkiss.club/podem-nog-v-vise-kachaem-tri-myshcy-pressa-odnovremenno/)(3\*10) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| [Приседания со штангой](http://www.fitkiss.club/prisedaniya/)(5\*5) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| [Жим штанги на наклонной скамье](http://www.fitkiss.club/varianty-ispolneniya-zhima-lezha/#i-5) (3\*8) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Армейский жим стоя (3\*5) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Тяга штанги в наклоне (4\*6) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Шраги (для трапеции) со штангой стоя (3\*6) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| [Классические скручивания для пресса](http://www.fitkiss.club/skruchivanie-dlya-pressa-samoe-populyarnoe-uprazhnenie/) (3\*20) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Тренировка 3** |  |
| [Жим лежа с узкой постановкой рук для трицепса](http://www.fitkiss.club/varianty-ispolneniya-zhima-lezha/#i-11) (3\*6) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| [Румынская становая тяга](http://www.fitkiss.club/rumynskaya-stanovaya-tyaga-so-shtangojj/) (3\*8-10) |  |  |  |  |   |  |  |  |  |  |  |
| Махи гантелей в наклоне (4\*6) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Молотки (3\*8) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Отжимания на брусьях 3\*max |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| [Скручивания с вытянутыми руками](http://www.fitkiss.club/skruchivaniya-s-vytyanutymi-rukami-kak-variant-raznoobraziya-skruchivanijj/)  (4\*15) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| [Стойка на локтях планка](http://www.fitkiss.club/staticheskoe-uprazhnenie-dlya-pressa-planka/) (2\*max) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |