|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тренировка 1** | **1 НЕДЕЛЯ** | **2 НЕДЕЛЯ** | **3 НЕДЕЛЯ** | **4 НЕДЕЛЯ** | **5 НЕДЕЛЯ** | **6 НЕДЕЛЯ** | **7 НЕДЕЛЯ** | **8 НЕДЕЛЯ** | **9 НЕДЕЛЯ** | | **10 НЕДЕЛЯ** | **11 НЕДЕЛЯ** |
| [Румынская тяга](http://fitkiss.club/rumynskaya-stanovaya-tyaga-so-shtangojj/) (4\*6–8) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
| [Выпады с гантелями](http://fitkiss.club/vidy-prisedanijj-v-bodibildinge/#i-18) (3\*8–10) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
| Сгибание ног лежа в тренажере (4\*8–10) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
| Наклоны со штангой (3\*10) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
| [Шраги со штангой сзади](http://fitkiss.club/kak-kachat-trapeciyu/#i-10) (3\*10) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
| [Шраги с гантелями](http://fitkiss.club/kak-kachat-trapeciyu/#i-11)  (3\*10–12) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
| Гиперэкстензия (4\*10–15) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
| [Скручивания](http://www.fitkiss.club/skruchivanie-dlya-pressa-samoe-populyarnoe-uprazhnenie/) (4\*10) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
| [Упражнение «Велосипед»](http://www.fitkiss.club/uprazhnenie-velosiped-samoe-ehffektivnoe-uprazhnenie-dlya-pressa/) (3\*15) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
| **Тренировка 2** |  | | | | | | | | | | | |
| [Жим узким хватом](http://fitkiss.club/varianty-ispolneniya-zhima-lezha/#i-11)  (3\* 6–9) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
| Сгибание рук со штангой стоя (5\*5–8) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
| Разгибание рук с верхнего блока (3\*10) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
| Сгибание рук с гантелями (4\*5–7) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
| Сгибание рук в тренажере (4\*6–10) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
| Сгибание рук в запястьях хватом штанги снизу (3\*6–10) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
| [Скручивания с поднятыми ногами](http://www.fitkiss.club/skruchivaniya-s-podnyatymi-nogami-boremsya-s-podkozhnym-zhirom-ehffektivno/) (3\*10–15) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
| **Тренировка 3** |  | | | | | | | | | | | |
| [Подтягивания прямым узким хватом к груди](http://fitkiss.club/vidy-podtyagivanijj-na-turnike-kakie-vybrat/#i-11) (4\*max) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
| [Классические приседания](http://fitkiss.club/vidy-prisedanijj-v-bodibildinge/#i) (5\*6–8) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
| [Гак-приседания](http://fitkiss.club/vidy-prisedanijj-v-bodibildinge/#_8212)  (4\*6–8) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
| Армейский жим (3\*8–10) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
| Жим гантелей сидя (3\*8–12) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
| Махи гантелей в наклоне (3\*10) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
| [Скручивания с вытянутыми руками](http://www.fitkiss.club/skruchivaniya-s-vytyanutymi-rukami-kak-variant-raznoobraziya-skruchivanijj/) (4\*20) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |