|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тренировка 1** | **1 НЕДЕЛЯ** | **2 НЕДЕЛЯ** | **3 НЕДЕЛЯ** | **4 НЕДЕЛЯ** | **5 НЕДЕЛЯ** | **6 НЕДЕЛЯ** | **7 НЕДЕЛЯ** | **8 НЕДЕЛЯ** | **9 НЕДЕЛЯ** | **10 НЕДЕЛЯ** | **11 НЕДЕЛЯ** |
| [Жим штанги на горизонтальной скамье](http://fitkiss.club/zhim-shtangi-lezha-na-gorizontalnojj-skame/) (3\*10) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Разведение гантелей (разводка) (4\*10-12) |  |  |  |  |   |  |  |  |  |  |  |
| Отжимание на брусьях  (3\*max) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Махи гантелей в стороны сидя (3\*8-12) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Жим Арнольда (4\*10) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| [Скручивание с поднятыми вверх ногами](http://www.fitkiss.club/skruchivaniya-s-podnyatymi-nogami-boremsya-s-podkozhnym-zhirom-ehffektivno/) (3\*15) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| [Скручивания на фит-боле](http://www.fitkiss.club/skruchivaniya-na-fitbole-formiruem-press-na-myache/) (3\*10-15) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Тренировка 2** |  |
| Сгибание ног в тренажере (4\*8-10) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| [Жим штанги узким хватом](http://fitkiss.club/varianty-ispolneniya-zhima-lezha/#i-11) (узкий жим) (3\*10) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| [Французский жим лежа](http://fitkiss.club/varianty-ispolneniya-zhima-lezha/#i-12) (3\*8) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Разгибание ног в тренажере (4\*10) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Жим гантелей из-за головы сидя одной рукой (4\*8) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Разгибание рук на верхнем блоке на трицепс (3\*10) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| [Скручивания классические](http://www.fitkiss.club/skruchivanie-dlya-pressa-samoe-populyarnoe-uprazhnenie/) (3\*15) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Тренировка 3** |  |
| [Подтягивания](http://fitkiss.club/vidy-podtyagivanijj-na-turnike-kakie-vybrat/) (4\*max) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Тяга горизонтального блока к пояснице (3\*10) |  |  |  |  |   |  |  |  |  |  |  |
| Карманная тяга (4\*6) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Тяга вертикального блока к груди (3\*8) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сгибание рук со штангой на скамье скотта (4\*10-15) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Молотки сидя (4\*12) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сгибание рук в тренажере (3\*10) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| [Скручивания с вытянутыми руками](http://www.fitkiss.club/skruchivaniya-s-vytyanutymi-rukami-kak-variant-raznoobraziya-skruchivanijj/) (3\*12–15) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |