|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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://fitkiss.club/podem-nog-v-vise-kachaem-tri-myshcy-pressa-odnovremenno/) ( 4\*20) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| [Жим штанги лежа на горизонтальной скамье](http://www.fitkiss.club/zhim-shtangi-lezha-na-gorizontalnojj-skame/) (3\*8) |  |  |  |  |   |  |  |  |  |  |  |
| Жим штанги лежа на наклонной скамье (4\*6) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Разведение гантелей (разводка) (3\*10) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Пуловер (2\*12) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Армейский жим (4\*6-8) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Махи гантелей в наклоне (3\*10) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Тяга штанги к груди стоя (4\*8) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Шраги стоя со штангой (3\*10) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| [Скручивания для пресса](http://fitkiss.club/skruchivanie-dlya-pressa-samoe-populyarnoe-uprazhnenie/) (4\*20) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Тренировка 2** |  |
| [Упражнение «Велосипед](http://fitkiss.club/uprazhnenie-velosiped-samoe-ehffektivnoe-uprazhnenie-dlya-pressa/)» (3\*15) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| [Подтягивания средним хватом](http://fitkiss.club/vidy-podtyagivanijj-na-turnike-kakie-vybrat/#podtyagivaniya-srednim-pryamym-hvatom-rekomenduemoe) (4\*max) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| [Румынская становая тяга](http://fitkiss.club/rumynskaya-stanovaya-tyaga-so-shtangojj/) (5\*5) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Выпады с гантелями (4\*8) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Тяга штанги в наклоне (3\*10) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Тяга горизонтального блока к пояснице (4\*8-10) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| [Скручивания на ФитБоле](http://fitkiss.club/skruchivaniya-na-fitbole-formiruem-press-na-myache/) (5\*12) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Тренировка 3** |  |
| [Обратные скручивания](http://fitkiss.club/obratnye-skruchivaniya-delaem-uprazhnenie-pravilno/) (4\*15-20) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| [Приседания со штангой](http://fitkiss.club/prisedaniya/) (5\*8-10) |  |  |  |  |   |  |  |  |  |  |  |
| Гак-приседания (4\*12) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| [Жим лежа с узкой постановкой рук для трицепса](http://fitkiss.club/varianty-ispolneniya-zhima-lezha/#zhim-uzkim-hvatom)  (3\*6) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сгибания рук со штангой для бицепса (5\*8-10) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Молотки (4-10) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |