|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 средним прямым хватом](http://fitkiss.club/vidy-podtyagivanijj-na-turnike-kakie-vybrat/#podtyagivaniya-srednim-pryamym-hvatom-rekomenduemoe)  (3\*max) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| [Скручивания для пресса](http://fitkiss.club/skruchivanie-dlya-pressa-samoe-populyarnoe-uprazhnenie/) (3\*15) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Отжимания на брусьях (4\*20) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| [Приседания со штангой](http://fitkiss.club/prisedaniya/) (4\*10–15) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| [Жим штанги горизонтальный](http://www.fitkiss.club/zhim-shtangi-lezha-na-gorizontalnojj-skame/) (3\*6–9) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Кроссовер (4\*10) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Разгибание ног в тренажере (4\*10) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| [Упражнение Велосипед](http://fitkiss.club/uprazhnenie-velosiped-samoe-ehffektivnoe-uprazhnenie-dlya-pressa/) (2\*10) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| [Обратные скручивания](http://fitkiss.club/obratnye-skruchivaniya-delaem-uprazhnenie-pravilno/) (4\*15-20) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Тренировка 2** |  |
| [Подъем ног в висе](http://fitkiss.club/podem-nog-v-vise-kachaem-tri-myshcy-pressa-odnovremenno/) (5\*max) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| [Подтягивания широким хватом](http://fitkiss.club/vidy-podtyagivanijj-na-turnike-kakie-vybrat/#podtyagivaniya-shirokim-pryamym-hvatom-k-grudi) (4\*max) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Отжимания на брусьях (3\*15–20) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Гиперэкстензия (3\*10–15) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Тяга штанги в наклоне (3\*8–10) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| [Подтягивания обратным хватом](http://fitkiss.club/vidy-podtyagivanijj-na-turnike-kakie-vybrat/#podtyagivanie-obratnym-srednim-hvatom) (3\*max) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сгибания рук со штангой для бицепса (4\*8) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Жим от колена (3\*10) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| «Молоток» (4\*10) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Тренировка 3** |  |
| [Подтягивания узким хватом](http://fitkiss.club/vidy-podtyagivanijj-na-turnike-kakie-vybrat/#podtyagivaniya-uzkim-pryamym-hvatom) – (4\*max) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| [Подъемы ног в висе](http://fitkiss.club/podem-nog-v-vise-kachaem-tri-myshcy-pressa-odnovremenno/) – (3\*max) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Отжимания на брусьях (2\*max) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Жим Арнольда (3\*8) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Махи гантелей в наклоне (4\*10) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| [Французский жим](http://fitkiss.club/varianty-ispolneniya-zhima-lezha/#francuzskiy-zhim) лежа (4\*8) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Жим гантели из-за головы для трицепса (5\*10) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Тяги штанги за спиной (4\*8) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |