**Седмица 1 – 1 Гърди, гръб**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Упражнение | Серии | Повторения | Темпо | Почивка |
| 1A | Избутване от лег с дъмбели(по-горе) | 10 | 10 | 4010 | 90 |
| 1B | Гребане с дъмбели на 45\* лег | 10 | 10 | 4010 | 90 |
| 2A | Гребане за задно рамо с кабел | 2 | 12 | 3011 | 75 |
| 2B | Планк(ако може върху топка) | 2 | 30 | - | 60 |

**2 - Крака**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Упражнение | Серии | Повторения | Темпо | Почивка |
| 1A | Клек на уред | 10 | 10 | 4010 | 90 |
| 1B | Сгъване на уред за задно бедро | 10 | 8 | 4010 | 90 |
| 2A | Повдигане за прасец от седеж | 2 | 15 | 3011 | 0 |
| 2B | Повдигане за прасец прав | 2 | 15 | 2010 | 90 |

**Седмица 2 – 4 – гръб, гърди**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Упражнение | Серии | Повторения | Темпо | Почивка |
| 1A | Избутване от лег с дъмбели(по-горе) | 10 | 10 | 4010 | 90 |
| 1B | Гребане с дъмбели на 45\* лег | 10 | 10 | 4010 | 90 |
| 2A | Гребане за задно рамо с кабел | 3 | 12 | 3011 | 75 |
| 2B | Планк(ако може върху топка) | 3 | 30 | - | 60 |

**5 - Крака**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Упражнение | Серии | Повторения | Темпо | Почивка |
| 1A | Клек на уред | 10 | 10 | 4010 | 90 |
| 1B | Сгъване на уред за задно бедро | 10 | 8 | 4010 | 90 |
| 2A | Повдигане за прасец от седеж | 3 | 15 | 3011 | 0 |
| 2B | Повдигане за прасец прав | 3 | 15 | 2010 | 90 |

**Седмица 3 – 7 – Гърди, гръб**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Упражнение | Серии | Повторения | Темпо | Почивка |
| 1A | Избутване от лег с дъмбели(по-горе) | 10 | 10 | 4010 | 90 |
| 1B | Гребане с дъмбели на 45\* лег | 10 | 10 | 4010 | 90 |
| 2A | Гребане за задно рамо с кабел | 4 | 12 | 3011 | 75 |
| 2B | Планк(ако може върху топка) | 4 | 30 | - | 60 |

**8 – крака**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Упражнение | Серии | Повторения | Темпо | Почивка |
| 1A | Клек на уред | 10 | 10 | 4010 | 90 |
| 1B | Сгъване на уред за задно бедро | 10 | 8 | 4010 | 90 |
| 2A | Повдигане за прасец от седеж | 4 | 25 | 3011 | 0 |
| 2B | Повдигане за прасец прав | 4 | 15 | 2010 | 90 |

**Седмица 4 – 10 – гърди, гръб**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Упражнение | Серии | Повторения | Темпо | Почивка |
| 1A | Горен лег с щанга | 6 | 6 | 3010 | 45 |
| 1B | Горен скрипец | 6 | 6 | 3011 | 45 |
| 2A | Флайс на обърната лежанка(главата долу) | 2 | 8 | 3010 | 60 |
| 2B | Долен скрипец | 2 | 8 | 3010 | 60 |

**11 – крака**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Упражнение | Серии | Повторения | Темпо | Почивка |
| 1A | Преден клек | 6 | 6 | 3010 | 45 |
| 1B | Хиперекстензии | 6 | 4 | 3010 | 45 |
| 2A | Сгъване за задно бедро уред | 2 | 6 | 3010 | 60 |
| 2B | Повдигане за прасец прав | 2 | 8 | 3021 | 60 |

**Седмица 5 – 13 - Гърди, гръб**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Упражнение | Серии | Повторения | Темпо | Почивка |
| 1A | Горен лег с щанга | 6 | 6 | 3010 | 45 |
| 1B | Горен скрипец | 6 | 6 | 3011 | 45 |
| 2A | Флайс на обърната лежанка(главата долу) | 3 | 8 | 3010 | 60 |
| 2B | Долен скрипец | 3 | 8 | 3010 | 60 |

**14 – крака**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Упражнение | Серии | Повторения | Темпо | Почивка |
| 1A | Преден клек | 6 | 6 | 3010 | 45 |
| 1B | Хиперекстензии | 6 | 4 | 3010 | 45 |
| 2A | Сгъване за задно бедро уред | 3 | 6 | 3010 | 60 |
| 2B | Повдигане за прасец прав | 3 | 8 | 3021 | 60 |

**Седмица 6 – 16 – Гърди, гръб**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Упражнение | Серии | Повторения | Темпо | Почивка |
| 1A | Горен лег с щанга | 6 | 6 | 3010 | 45 |
| 1B | Горен скрипец | 6 | 6 | 3011 | 45 |
| 2A | Флайс на обърната лежанка(главата долу) | 4 | 8 | 3010 | 60 |
| 2B | Долен скрипец | 4 | 8 | 3010 | 60 |

**17 – крака**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Упражнение | Серии | Повторения | Темпо | Почивка |
| 1A | Преден клек | 6 | 6 | 3010 | 45 |
| 1B | Хиперекстензии | 6 | 4 | 3010 | 45 |
| 2A | Сгъване за задно бедро уред | 4 | 6 | 3010 | 60 |
| 2B | Повдигане за прасец прав | 4 | 8 | 3021 | 60 |

**Седмица 7 – 19 – гръб, гърди**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Упражнение | Серии | Повторения | Темпо | Почивка |
| 1A | Избутване от лег с дъмбели(по-горе) | 10 | 7 | 4010 | 90 |
| 1B | Гребане с дъмбели на 45\* лег | 10 | 7 | 4010 | 90 |
| 2A | Гребане за задно рамо с кабел | 2 | 10 | 3012 | 45 |
| 2B | Повдигане на прави крака от вис | 2 | 10 | 4010 | 45 |

**20 – крака**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Упражнение | Серии | Повторения | Темпо | Почивка |
| 1A | Клек на уред | 10 | 7 | 4010 | 90 |
| 1B | Сгъване на уред за задно бедро | 10 | 5 | 4010 | 90 |
| 2A | Повдигане за прасец от седеж | 2 | 15 | 3011 | 0 |
| 2B | Donkey calf raise | 2 | 15 | 2010 | 90 |

**Седмица 8 – 22 – гърди, гръб**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Упражнение | Серии | Повторения | Темпо | Почивка |
| 1A | Избутване от лег с дъмбели(по-горе) | 10 | 6 | 4010 | 90 |
| 1B | Гребане с дъмбели на 45\* лег | 10 | 6 | 4010 | 90 |
| 2A | Гребане за задно рамо с кабел | 3 | 10 | 3012 | 45 |
| 2B | Повдигане на прави крака от вис | 3 | 12 | 4010 | 45 |

**23 – крака**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Упражнение | Серии | Повторения | Темпо | Почивка |
| 1A | Клек на уред | 10 | 6 | 4010 | 90 |
| 1B | Сгъване на уред за задно бедро | 10 | 4 | 4010 | 90 |
| 2A | Повдигане за прасец от седеж | 3 | 15 | 3011 | 0 |
| 2B | Donkey calf raise | 3 | 20 | 2010 | 90 |

**Седмица 9 – 25 – гърди, гръб**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Упражнение | Серии | Повторения | Темпо | Почивка |
| 1A | Избутване от лег с дъмбели(по-горе) | 10 | 5 | 4010 | 90 |
| 1B | Гребане с дъмбели на 45\* лег | 10 | 5 | 4010 | 90 |
| 2A | Гребане за задно рамо с кабел | 4 | 10 | 3012 | 45 |
| 2B | Повдигане на прави крака от вис | 4 | 15 | 4010 | 45 |

**26 – крака**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Упражнение | Серии | Повторения | Темпо | Почивка |
| 1A | Клек на уред | 10 | 5 | 4010 | 90 |
| 1B | Сгъване на уред за задно бедро | 10 | 3 | 4010 | 90 |
| 2A | Повдигане за прасец от седеж | 4 | 15 | 3011 | 0 |
| 2B | Donkey calf raise | 4 | 25 | 2010 | 90 |

**Седмица 10 – 28 – Гърди, гръб**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Упражнение | Серии | Повторения | Темпо | Почивка |
| 1A | Горен лег с щанга | 6 | 4 | 5010 | 90 |
| 1B | Набирания в подхват | 6 | 4 | 5010 | 90 |
| 2A | Флайс на долен лег | 3 | 8 | 3010 | 75 |
| 2B | Гребане с щанга | 3 | 8 | 3010 | 75 |

**29 – крака**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Упражнение | Серии | Повторения | Темпо | Почивка |
| 1A | Преден клек | 6 | 4 | 5010 | 90 |
| 1B | Хиперекстензии | 6 | 2 | 6010 | 90 |
| 2A | Сгъване за задно бедро уред | 2 | 5 | 5010 | 90 |
| 2B | Повдигане за прасец прав | 2 | 12 | 3111 | 90 |

**Седмица 11 – 31 - гърди, гръб**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Упражнение | Серии | Повторения | Темпо | Почивка |
| 1A | Горен лег с щанга | 6 | 5 | 5010 | 90 |
| 1B | Набирания в подхват | 6 | 5 | 5010 | 90 |
| 2A | Флайс на долен лег | 3 | 8 | 3010 | 75 |
| 2B | Гребане с щанга | 3 | 8 | 3010 | 75 |

**32 – крака**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Упражнение | Серии | Повторения | Темпо | Почивка |
| 1A | Преден клек | 6 | 5 | 5010 | 90 |
| 1B | Хиперекстензии | 6 | 3 | 6010 | 90 |
| 2A | Сгъване за задно бедро уред | 3 | 5 | 5010 | 90 |
| 2B | Повдигане за прасец прав | 3 | 12 | 3111 | 90 |

**Седмица 12 – 34 – Гърди, гръб**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Упражнение | Серии | Повторения | Темпо | Почивка |
| 1A | Горен лег с щанга | 6 | 6 | 5010 | 90 |
| 1B | Набирания в подхват | 6 | 6 | 5010 | 90 |
| 2A | Флайс на долен лег | 4 | 8 | 3010 | 75 |
| 2B | Гребане с щанга | 4 | 8 | 3010 | 75 |

**35 – крака**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Упражнение | Серии | Повторения | Темпо | Почивка |
| 1A | Преден клек | 6 | 6 | 5010 | 90 |
| 1B | Хиперекстензии | 6 | 4 | 6010 | 90 |
| 2A | Сгъване за задно бедро уред | 4 | 5 | 5010 | 90 |
| 2B | Повдигане за прасец прав | 4 | 12 | 3111 | 90 |