Седмица 1 - Фокус върху ръце – A

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Упражнение | Сет | Повторения | Темпо | Почивка |
| 1A | Скотово сгъване с крив лост | 4 | 6 | 5010 | 90 |
| 1B | Повдигане от лег на лост с тесен хват | 4 | 6 | 5010 | 90 |
| 2A | 45\* бицепсово сгъване с дъмбели | 3 | 10 | 3010 | 0 |
| 2B | 45\*Френско Разгъване на дъмбели едновременно за трицепс | 3 | 10 | 3010 | 0 |
| 3A | Чуково сгъване на дъмбели върху 45\* пейка | 3 | 12 | 4011 | 0 |
| 3B | Френско разгъване на дъмбели върху равна пейка | 3 | 12 | 3010 | 90 |
| 4A | Кофички за трицепс | 1 | До отказ | - | 90 |
| 4B | Чуков хват набирания | 1 | До отказ | - | 90 |
| 5A | Сгъване с дъмбели за предмишница | 3 | 15 | 2010 | 0 |
| 5B | Сгъване с кабел за предмишница | 3 | 15 | 2011 | 0 |
| 5C | Сгъване за предмишница с крив лост зад торса | 3 | 15 | 2011 | 0 |

B

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Упражнение | Сет | Повторения | Темпо | Почивка |
| 1A | Скотово сгъване с крив лост | 4 | 5 | 5010 | 90 |
| 1B | Повдигане от лег на лост с тесен хват | 4 | 5 | 5010 | 90 |
| 2A | 45\* бицепсово сгъване с дъмбели | 3 | 11 | 3010 | 0 |
| 2B | 45\*Френско Разгъване на дъмбели едновременно за трицепс | 3 | 11 | 3010 | 0 |
| 3A | Чуково сгъване на дъмбели върху 45\* пейка | 3 | 15 | 4011 | 0 |
| 3B | Френско разгъване на дъмбели върху равна пейка | 3 | 15 | 3010 | 90 |
| 4A | Кофички за трицепс | 1 | До отказ | - | 90 |
| 4B | Чуков хват набирания | 1 | До отказ | - | 90 |
| 5A | Сгъване с дъмбели за предмишница | 3 | 15 | 2010 | 0 |
| 5B | Сгъване с кабел за предмишница | 3 | 15 | 2011 | 0 |
| 5C | Сгъване за предмишница с крив лост зад торса | 3 | 15 | 2011 | 0 |

Седмица 2 – C

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Упражнение | Сет | Повторения | Темпо | Почивка |
| 1A | Скотово сгъване с крив лост | 5 | 5 | 5010 | 90 |
| 1B | Повдигане от лег на лост с тесен хват | 5 | 5 | 5010 | 90 |
| 2A | 45\* бицепсово сгъване с дъмбели | 4 | 11 | 3010 | 0 |
| 2B | 45\*Френско Разгъване на дъмбели едновременно за трицепс | 4 | 11 | 3010 | 0 |
| 3A | Чуково сгъване на дъмбели върху 45\* пейка | 4 | 15 | 4011 | 0 |
| 3B | Френско разгъване на дъмбели върху равна пейка | 4 | 15 | 3010 | 90 |
| 4A | Кофички за трицепс | 1 | До отказ | - | 90 |
| 4B | Чуков хват набирания | 1 | До отказ | - | 90 |
| 5A | Сгъване с дъмбели за предмишница | 4 | 15 | 2010 | 0 |
| 5B | Сгъване с кабел за предмишница | 4 | 15 | 2011 | 0 |
| 5C | Сгъване за предмишница с крив лост зад торса | 4 | 15 | 2011 | 0 |

D

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Упражнение | Сет | Повторения | Темпо | Почивка |
| 1A | Скотово сгъване с крив лост | 5 | 5 | 5010 | 90 |
| 1B | Повдигане от лег на лост с тесен хват | 5 | 5 | 5010 | 90 |
| 2A | 45\* бицепсово сгъване с дъмбели | 4 | 11 | 3010 | 0 |
| 2B | 45\*Френско Разгъване на дъмбели едновременно за трицепс | 4 | 11 | 3010 | 0 |
| 3A | Чуково сгъване на дъмбели върху 45\* пейка | 4 | 15 | 4011 | 0 |
| 3B | Френско разгъване на дъмбели върху равна пейка | 4 | 15 | 3010 | 90 |
| 4A | Кофички за трицепс | 1 | До отказ | - | 90 |
| 4B | Чуков хват набирания | 1 | До отказ | - | 90 |
| 5A | Сгъване с дъмбели за предмишница | 4 | 15 | 2010 | 0 |
| 5B | Сгъване с кабел за предмишница | 4 | 15 | 2011 | 0 |
| 5C | Сгъване за предмишница с крив лост зад торса | 4 | 15 | 2011 | 0 |

Седмица 3 – Е

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Упражнение | Сет | Повторения | Темпо | Почивка |
| 1A | Скотово сгъване с крив лост | 2 | 6 | 5010 | 90 |
| 1B | Повдигане от лег на лост с тесен хват | 2 | 6 | 5010 | 90 |
| 2A | 45\* бицепсово сгъване с дъмбели | 2 | 10 | 3010 | 90 |
| 2B | 45\*Френско Разгъване на дъмбели едновременно за трицепс | 2 | 10 | 3010 | 90 |
| 3A | Чуково сгъване на дъмбели върху 45\* пейка | 2 | 12 | 3010 | 90 |
| 3B | Кофички за трицепс | 2 | 10 | 3010 | 90 |
| 4 | Сгъване с кабел за предмишница | 2 | 15 | 2011 | 90 |

F

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Упражнение | Сет | Повторения | Темпо | Почивка |
| 1A | Скотово сгъване с крив лост | 2 | 6 | 5010 | 90 |
| 1B | Повдигане от лег на лост с тесен хват | 2 | 6 | 5010 | 90 |
| 2A | 45\* бицепсово сгъване с дъмбели | 2 | 10 | 3010 | 90 |
| 2B | 45\*Френско Разгъване на дъмбели едновременно за трицепс | 2 | 10 | 3010 | 90 |
| 3A | Чуково сгъване на дъмбели върху 45\* пейка | 2 | 12 | 3010 | 90 |
| 3B | Кофички за трицепс | 2 | 10 | 3010 | 90 |
| 4 | Сгъване с кабел за предмишница | 2 | 15 | 2011 | 90 |

Фокус върху рамена – A

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Упражнение | Сет | Повторения | Темпо | Почивка |
| 1A | Кофички за трицепс | 10 | 10 | 4010 | 90 |
| 1B | Бицепсово сгъване на 45\* | 10 | 10 | 4010 | 90 |
| 2A | Гребане към лицето с кабел | 3 | 8 | 2012 | 0 |
| 2B | Повдигане за странично рамо | 3 | 8 | 2020 | 0 |
| 2C | Скот преси (лактите назад и нагоре) | 3 | 8 | 2021 | 0 |
| 2D | Гребане за задно рамо на 45\* пейка с дъмбели | 3 | 12 | 2012 | 0 |
| 2E | Раменна преса зад врат с щанга | 3 | 20 | 2010 | 120 |

B

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Упражнение | Сет | Повторения | Темпо | Почивка |
| 2A | Гребане към лицето с кабел | 4 | 8 | 2012 | 0 |
| 2B | Повдигане за странично рамо | 4 | 8 | 2020 | 0 |
| 2C | Скот преси (лактите назад и нагоре) | 4 | 8 | 2021 | 0 |
| 2D | Гребане за задно рамо на 45\* пейка с дъмбели | 4 | 12 | 2012 | 0 |
| 2E | Раменна преса зад врат с щанга | 4 | 20 | 2010 | 120 |

C

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Упражнение | Сет | Повторения | Темпо | Почивка |
| 1A | Повдигане с дъмбели от равен лег (по-горе) | 10 | 10 | 4010 | 90 |
| 1B | Гребане с дъмбели на 45\* пейка | 10 | 10 | 4010 | 90 |
| 2A | Гребане към лицето с кабел | 4 | 8 | 2012 | 0 |
| 2B | Повдигане за странично рамо | 4 | 8 | 2020 | 0 |
| 2C | Скот преси (лактите назад и нагоре) | 4 | 8 | 2021 | 0 |
| 2D | Гребане за задно рамо на 45\* пейка с дъмбели | 4 | 12 | 2012 | 0 |
| 2E | Раменна преса зад врат с щанга | 4 | 20 | 2010 | 120 |

D

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Упражнение | Сет | Повторения | Темпо | Почивка |
| 1A | Кофички за трицепс | 10 | 10 | 4010 | 90 |
| 1B | Бицепсово сгъване на 45\* | 10 | 10 | 4010 | 90 |
| 2A | Гребане към лицето с кабел | 3 | 8 | 2012 | 0 |
| 2B | Повдигане за странично рамо | 3 | 8 | 2020 | 0 |
| 2C | Скот преси (лактите назад и нагоре) | 3 | 8 | 2021 | 0 |
| 2D | Гребане за задно рамо на 45\* пейка с дъмбели | 3 | 12 | 2012 | 0 |
| 2E | Раменна преса зад врат с щанга | 3 | 20 | 2010 | 120 |

E

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Упражнение | Сет | Повторения | Темпо | Почивка |
| 2A | Гребане към лицето с кабел | 4 | 8 | 2012 | 0 |
| 2B | Повдигане за странично рамо | 4 | 8 | 2020 | 0 |
| 2C | Скот преси (лактите назад и нагоре) | 4 | 8 | 2021 | 0 |
| 2D | Гребане за задно рамо на 45\* пейка с дъмбели | 4 | 12 | 2012 | 0 |
| 2E | Раменна преса зад врат с щанга | 4 | 20 | 2010 | 120 |