**Программа тренировок на силу**

### 1. Первый тренировочный день – тренировка груди

1. Жим штанги лежа на горизонтальной скамье – 6 подходов с увеличением веса и с уменьшением повторений от 6 до 3.
2. Жим гантелей в наклоне – 6 подходов с уменьшением повторений 6-2.
3. Махи гирей перед собой – 3 подхода по 10 повторений.

### 2. Второй день — тренировка ног на силу

1. Приседания со штангой – 5 подходов по 5 повторений.
2. Приседания в плие – 5 подходов по 5 повторений.
3. Выпады с гантелями – 5 подходов по 10 повторений.
4. Тренировка икроножных в тренажере – 3 подхода по 15 повторений.

### 3. Третий тренировочный день – тренировка спины

1. Становая тяга – 6 подходов со снижением количества повторений 5-1.
2. Тяга штанги в наклоне – 6 подходов по 5 повторений.
3. Тяга верхнего блока в тренажере – 5 подходов по 5 повторений.
4. Гиперэкстензия – 3 подхода по 15 раз.

### 4. Четвертый тренировочный день – тренировка груди

1. Жим штанги лежа на горизонтальной скамье – 6 подходов с увеличением веса. В каждом последующем подходе снижается количество повторений, а вес увеличивается. Повторения – от 5 до 1.
2. Жим штанги на наклонной скамье – 6 по 5.
3. Жим штанги узким хватом – 6 по 5.
4. Французский жим – 3 по 6.

### 5. Пятый тренировочный день – тренировка ног

1. Фронтальные приседания со штангой – 5 по 5.
2. Выпады со штангой – 5 по 8.
3. Запрыгивания на тумбу – 8 раз.

### 6. Шестой тренировочный день – тренировка спины

1. Становая тяга – 6 по 5.
2. Подтягивания – 5 по 8.
3. Тяга на рычажном тренажере – 3 по 8.
4. Гиперэкстензия – 3 по 15