

# ПРОГРАМА ТРЕНУВАНЬ

## ДЛЯ ЗАЛУ

### Тренування 1

\*Відпочинок: між підходами 2-3 хвилини

Вправа	Кількість підходів і повторів відповідно до рівня			Лінк	Дата виконання	Дата виконання	Дата виконання
	Початковий	Середній	Продвинутий				
Розминка перед тренуванням (обов'язкова!)				<a href="https://youtu.be/W65cUEfHRkE">https://youtu.be/W65cUEfHRkE</a>			
Розминка сідниць				<a href="https://youtu.be/KEtIsyk09ow">https://youtu.be/KEtIsyk09ow</a>			
Присідання	2 x 12 (з гантелею)	3 x 12 (з гантелею)	3 x 12 (зі штангою)	Техніка: <a href="https://youtu.be/U8qogx3JgLk">https://youtu.be/U8qogx3JgLk</a> 3 гантелею: <a href="https://youtu.be/pu4wCrj-5lw">https://youtu.be/pu4wCrj-5lw</a> 3і штангою: <a href="https://youtu.be/kOgf_HbM4-0">https://youtu.be/kOgf_HbM4-0</a>			
Румунська тяга	3 x 12	3 x 12	4 x 12	<a href="https://youtu.be/tFj_qRA8Cjs">https://youtu.be/tFj_qRA8Cjs</a>			
Сідничний місток	3 x 10	4 x 10	5 x 10	<a href="https://youtu.be/yNdlUy5_9YE">https://youtu.be/yNdlUy5_9YE</a>			
Відведення назад в кросовері	2 x 12/12	3 x 12/12	3 x 12/12	<a href="https://youtu.be/160thwvc9YU">https://youtu.be/160thwvc9YU</a>			
Розведення ніг в тренажері	2 x 15	3 x 15	4 x 15	<a href="https://youtu.be/14PLcRLj-JA">https://youtu.be/14PLcRLj-JA</a>			
Заминка коротка				<a href="https://youtu.be/eBUzKHZXWV8">https://youtu.be/eBUzKHZXWV8</a>			
АБО розтяжка довга				<a href="https://youtu.be/-aX5XgkcOWc">https://youtu.be/-aX5XgkcOWc</a>			

### Тренування 2

\*Відпочинок: між підходами 2-3 хвилини

Вправа	Кількість підходів і повторів відповідно до рівня			Лінк	Дата виконання	Дата виконання	Дата виконання
	Початковий	Середній	Продвинутий				

Розминка перед тренуванням (обов'язкова!)				<a href="https://youtu.be/W65cUEfHRkE">https://youtu.be/W65cUEfHRkE</a>			
Вертикальна тяга трикутник	3 x 12	3 x 15	4 x 12	<a href="https://youtu.be/Thd5L0kWOKE">https://youtu.be/Thd5L0kWOKE</a>			
Горизонтальна тяга	2 x 15	3 x 15	4 x 12	<a href="https://youtu.be/XQMoy5OjZ5Y">https://youtu.be/XQMoy5OjZ5Y</a>			
Жим на плечі	3 x 12	3 x 12	4 x 12	<a href="https://youtu.be/UxPpsrUx2w0">https://youtu.be/UxPpsrUx2w0</a>			
Махи гантелей в сторони	2 x 12	3 x 12	3 x 12	<a href="https://youtu.be/5-dsweTfXJw">https://youtu.be/5-dsweTfXJw</a>			
Махи перед собою	2 x 15	3 x 15	3 x 15	<a href="https://youtu.be/jW4k-nV8XQA">https://youtu.be/jW4k-nV8XQA</a>			
Розгинання рук із за голови	3 x 12	3 x 15	3 x 15	<a href="https://youtu.be/u-U67aS_S48">https://youtu.be/u-U67aS_S48</a>			
Супермен в опорі на 4 кінцівки	2 x 8/8	3 x 12/12	3 x 15/15	<a href="https://youtu.be/6nZ8p6r-ljE">https://youtu.be/6nZ8p6r-ljE</a>			
Скручування	2 x 20	3 x 25	3 x 30	<a href="https://youtu.be/DTRZ_pleeH8">https://youtu.be/DTRZ_pleeH8</a>			
Заминка коротка				<a href="https://youtu.be/BA8yE3k1oJg">https://youtu.be/BA8yE3k1oJg</a>			
АБО розтяжка довга				<a href="https://youtu.be/NVbiB7rPx44">https://youtu.be/NVbiB7rPx44</a>			
Тренування 3							
*Відпочинок: між підходами 2-3 хвилини							
Вправа	Кількість підходів і повторів відповідно до рівня			Лінк	Дата виконання	Дата виконання	Дата виконання
	Початковий	Середній	Продвинутий		записати, яка вага використовувалася		
Розминка перед тренуванням (обов'язкова!)				<a href="https://youtu.be/W65cUEfHRkE">https://youtu.be/W65cUEfHRkE</a>			
Розминка сідниць				<a href="https://youtu.be/KEtIsyk09ow">https://youtu.be/KEtIsyk09ow</a>			
Присідання з гантелею	2 x 20	3 x 20	3 x 20	Техніка: <a href="https://youtu.be/U8qogx3JgLk">https://youtu.be/U8qogx3JgLk</a> 3 гантелею: <a href="https://youtu.be/pu4wCrj-5lw">https://youtu.be/pu4wCrj-5lw</a>			
Сідничний міст з гантелею і резиною	3 x 15	3 x 18	4 x 18	<a href="https://youtu.be/y4f8IRDeSkU">https://youtu.be/y4f8IRDeSkU</a>			
Виходи на підвищену поверхню	2 x 12/12	3 x 12/12	3 x 15/15	<a href="https://youtu.be/d8Zm9glEaPs">https://youtu.be/d8Zm9glEaPs</a>			
Румунська тяга широкою постановкою ніг + резина	3 x 15	3 x 15	4 x 15	<a href="https://youtu.be/NkywVo2RXHA">https://youtu.be/NkywVo2RXHA</a>			
Відведення ноги вбік лежачи на лавці	3 x 12/12	3 x 12/12	3 x 15/15	<a href="https://youtu.be/WRKynwWyIng">https://youtu.be/WRKynwWyIng</a>			
Заминка коротка				<a href="https://youtu.be/eBUzKHZXWV8">https://youtu.be/eBUzKHZXWV8</a>			
АБО розтяжка довга				<a href="https://youtu.be/FNwQEEajOHA">https://youtu.be/FNwQEEajOHA</a>			

## для дому

### Тренування 1

\*Відпочинок: між підходами 2-3 хвилини

Вправа	Кількість підходів і повторів відповідно до рівня			Лінк	Дата виконання	Дата виконання	Дата виконання
	Початковий	Середній	Продвинутий		записати, яка вага використовувалася		
Розминка перед тренуванням (обов'язкова!)				<a href="https://youtu.be/W65cUEfHRkE">https://youtu.be/W65cUEfHRkE</a>			
Розминка сідниць				<a href="https://youtu.be/KEtIsyk09ow">https://youtu.be/KEtIsyk09ow</a>			
Присідання	2 x 12 (з гантелею)	3 x 12 (з гантелею)	3 x 12 (з гантелею)	Техніка: <a href="https://youtu.be/U8qogx3JgLk">https://youtu.be/U8qogx3JgLk</a> 3 гантелею: <a href="https://youtu.be/pu4wCrj-5Iw">https://youtu.be/pu4wCrj-5Iw</a>			
Румунська тяга	3 x 12	3 x 12	4 x 12	<a href="https://youtu.be/tFj_qRA8Cjs">https://youtu.be/tFj_qRA8Cjs</a>			
Сідничний місток	3 x 10	4 x 10	5 x 10	<a href="https://youtu.be/yNdIUy5_9YE">https://youtu.be/yNdIUy5_9YE</a>			
Відведення в опору на кінцівки з гантелею	2 x 12/12	3 x 12/12	3 x 12/12	<a href="https://youtu.be/iFEvzuw0IQ8">https://youtu.be/iFEvzuw0IQ8</a>			
Розведення ніг з резиною	2 x 15	3 x 15	4 x 15	<a href="https://youtu.be/V747GmkxIVc">https://youtu.be/V747GmkxIVc</a>			
Заминка коротка				<a href="https://youtu.be/eBUzKHZXWV8">https://youtu.be/eBUzKHZXWV8</a>			
АБО розтяжка довга				<a href="https://youtu.be/-aX5XgkcOWc">https://youtu.be/-aX5XgkcOWc</a>			

### Тренування 2

\*Відпочинок: між підходами 2-3 хвилини

Вправа	Кількість підходів і повторів відповідно до рівня			Лінк	Дата виконання	Дата виконання	Дата виконання
	Початковий	Середній	Продвинутий		записати, яка вага використовувалася		
Розминка перед тренуванням (обов'язкова!)				<a href="https://youtu.be/W65cUEfHRkE">https://youtu.be/W65cUEfHRkE</a>			
Тяга гантелей до поясу	3 x 12	3 x 15	4 x 12	<a href="https://youtu.be/DP8mz198Qz4">https://youtu.be/DP8mz198Qz4</a>			
Тяга однією рукою	2 x 12/12	3 x 15/15	4 x 12/12	<a href="https://youtu.be/HI8vXynyD2I">https://youtu.be/HI8vXynyD2I</a>			
Жим на плечі	3 x 12	3 x 12	4 x 12	<a href="https://youtu.be/UxPpsrUx2w0">https://youtu.be/UxPpsrUx2w0</a>			
Махи гантелей в сторони	2 x 12	3 x 12	3 x 12	<a href="https://youtu.be/5-dsweTfXJw">https://youtu.be/5-dsweTfXJw</a>			
Махи перед собою	2 x 15	3 x 15	3 x 15	<a href="https://youtu.be/jW4k-nV8XQA">https://youtu.be/jW4k-nV8XQA</a>			
Розгинання рук із за голови	3 x 12	3 x 15	3 x 15	<a href="https://youtu.be/u-U67aS_S48">https://youtu.be/u-U67aS_S48</a>			

Супермен в опорі на 4 кінцівки	2 x 8/8	3 x 12/12	3 x 15/15	<a href="https://youtu.be/6nZ8p6r-ljE">https://youtu.be/6nZ8p6r-ljE</a>			
Скручування	2 x 20	3 x 25	3 x 30	<a href="https://youtu.be/DTRZ_pleeH8">https://youtu.be/DTRZ_pleeH8</a>			
Заминка коротка				<a href="https://youtu.be/BA8yE3kIoJg">https://youtu.be/BA8yE3kIoJg</a>			
АБО розтяжка довга				<a href="https://youtu.be/NVbiB7rPx44">https://youtu.be/NVbiB7rPx44</a>			
<b>Тренування 3</b>							
*Відпочинок: між підходами 2-3 хвилини							
<b>Вправа</b>	<b>Кількість підходів і повторів відповідно до рівня</b>			<b>Лінк</b>			
	<b>Початковий</b>	<b>Середній</b>	<b>Продвинутий</b>		<b>записати, яка вага використовувалася</b>		
Розминка перед тренуванням ( <b>обов'язкова!</b> )				<a href="https://youtu.be/W65cUEfHRkE">https://youtu.be/W65cUEfHRkE</a>			
Розминка сідниць				<a href="https://youtu.be/KEtIsyk09ow">https://youtu.be/KEtIsyk09ow</a>			
Присідання з гантелею	2 x 20	3 x 20	3 x 20	Техніка: <a href="https://youtu.be/U8qogx3JgLk">https://youtu.be/U8qogx3JgLk</a> 3 гантелею: <a href="https://youtu.be/pu4wCrj-5lw">https://youtu.be/pu4wCrj-5lw</a>			
Сідничний міст з гантелею і резиною	3 x 15	3 x 18	4 x 18	<a href="https://youtu.be/y4f8IRDeSkU">https://youtu.be/y4f8IRDeSkU</a>			
Виходи на підвищену поверхню	2 x 12/12	3 x 12/12	3 x 15/15	<a href="https://youtu.be/d8Zm9glEaPs">https://youtu.be/d8Zm9glEaPs</a>			
Румунська тяга широкою постановкою ніг + резина	3 x 15	3 x 15	4 x 15	<a href="https://youtu.be/NkywVo2RXHA">https://youtu.be/NkywVo2RXHA</a>			
Відведення ноги вбік лежачи на лавці	3 x 12/12	3 x 12/12	3 x 15/15	<a href="https://youtu.be/WRKynwWyIng">https://youtu.be/WRKynwWyIng</a>			
Заминка коротка				<a href="https://youtu.be/eBUzKHZXWV8">https://youtu.be/eBUzKHZXWV8</a>			
АБО розтяжка довга				<a href="https://youtu.be/FNwQEEajOHA">https://youtu.be/FNwQEEajOHA</a>			