	POLPY	$\Gamma \Delta \Lambda \Lambda$	\GammaPEHYE	ЗДНЬ			
		для з	ВАЛУ				
Тренування 1							
*Відпочинок: між підходами 2-3 хвили	1ни						
Вправа	Кількість підході	ькість підходів і повторів відповідно до рівня		Лінк	Дата виконан	+Дата виконан	Дата виконання
	Початковий	Середній	Продвинутий		записати, яка	вага викорис	товувалася
Розминка перед тренуванням (обов' язкова!)				https://youtu.be/W65cUEfHRkE			
Розминка сідниць				https://youtu.be/KEtlsyk09ow			
Присідання	2 x 12 (з гантелею)	3 x 12 (з гантелею)	3 x 12 (зі штангою)	Техніка: https://youtu.be/U8qogx3JgLk 3 гантелею: https://youtu.be/pu4wCrj-5lw 3i штангою: https://youtu.be/kOgf_HbM4-0			
Румунська тяга	3 x 12	3 x 12	4 x 12	https://youtu.be/tFj_qRA8Cjs			
Сідничний місток	3 x 10	4 x 10	5 x 10	https://youtu.be/yNdIUy5_9YE			
Відведення назад в кросовері	2 x 12/12	3 x 12/12	3 x 12/12	https://youtu.be/160thvvc9YU			
Розведення ніг в тренажері	2 x 15	3 x 15	4 x 15	https://youtu.be/14PLcRLj-JA			
Заминка коротка				https://youtu.be/eBUzKHZXWV8			
АБО розтяжка довга				https://youtu.be/-aX5XgkcOWc			
Тренування 2							
*Відпочинок: між підходами 2-3 хвили	1ни						
Вправа	Кількість підході	в і повторів ві	ідповідно до рівня	Лінк	Дата виконан	н Дата виконан	Дата виконання
	Початковий	Середній	Продвинутий		записати, яка	а вага викорис	товувалася

Розминка перед тренуванням (обов'				l // l hares used to			
язкова!)				https://youtu.be/W65cUEfHRkE			
Вертикальна тяга трикутник	3 x 12	3 x 15	4 x 12	https://youtu.be/Thd5L0kWOkE			
Горизонтальна тяга	2 x 15	3 x 15	4 x 12	https://youtu.be/XQMoy5OjZ5Y			
Жим на плечі	3 x 12	3 x 12	4 x 12	https://youtu.be/UxPpsrUx2w0			
Махи гантелей в сторони	2 x 12	3 x 12	3 x 12	https://youtu.be/5-dsweTfXJw			
Махи перед собою	2 x 15	3 x 15	3 x 15	https://youtu.be/jW4k-nV8XQA			
Розгинання рук із за голови	3 x 12	3 x 15	3 x 15	https://youtu.be/u-U67aS_S48			
Супермен в опорі на 4 кінцівки	2 x 8/8	3 x 12/12	3 x 15/15	https://youtu.be/6nZ8p6r-1jE			
Скручування	2 x 20	3 x 25	3 x 30	https://youtu.be/DTRZ_pleeH8			
Заминка коротка				https://youtu.be/BA8yE3kloJg			
АБО розтяжка довга				https://youtu.be/NVbiB7rPx44			
Тренування 3							
*Відпочинок: між підходами 2-3 хвили	1ни						
Вправа	Кількість підхо	дів і повторів ві	дповідно до рівня	Лінк	Дата виконанн	Дата виконанн	Дата виконання
Вправа	Кількість підхо Початковий	дів і повторів ві Середній	дповідно до рівня Продвинутий	Лінк		Дата виконанн вага використ	
Вправа Розминка перед тренуванням (обов' язкова!)	+			Лінк https://youtu.be/W65cUEfHRkE			
Розминка перед тренуванням (обов'	+						
Розминка перед тренуванням (обов' язкова!)	+			https://youtu.be/W65cUEfHRkE https://youtu.be/KEtlsyk09ow			
Розминка перед тренуванням (обов' язкова!) Розминка сідниць	+			https://youtu.be/W65cUEfHRkE https://youtu.be/KEtlsyk09ow Техніка: https://youtu.be/U8qogx3JgLk 3 гантелею: https://youtu.be/pu4wCrj-5lw			
Розминка перед тренуванням (обов' язкова!) Розминка сідниць	Початковий 2 x 20	Середній	Продвинутий	https://youtu.be/W65cUEfHRkE https://youtu.be/KEtlsyk09ow Техніка: https://youtu.be/U8gogx3JgLk			
Розминка перед тренуванням (обов' язкова!) Розминка сідниць Присідання з гантелею Сідничний міст з гантелею і резиною	Початковий 2 x 20	Середній 3 × 20	Продвинутий 3 x 20	https://youtu.be/W65cUEfHRkE https://youtu.be/KEtlsyk09ow Техніка: https://youtu.be/U8qogx3JgLk 3 гантелею: https://youtu.be/pu4wCrj-5lw			
Розминка перед тренуванням (обов' язкова!) Розминка сідниць Присідання з гантелею Сідничний міст з гантелею і резиною	Початковий 2 x 20 3 x 15	Середній 3 x 20 3 x 18	Продвинутий 3 x 20 4 x 18	https://youtu.be/W65cUEfHRkE https://youtu.be/KEtlsyk09ow Техніка: https://youtu.be/U8qogx3JgLk 3 гантелею: https://youtu.be/pu4wCrj-5lw_ https://youtu.be/y4f8IRDeSkU			
Розминка перед тренуванням (обов' язкова!) Розминка сідниць Присідання з гантелею Сідничний міст з гантелею і резиною Виходи на підвищену поверхню Румунська тяга широкою поставкою	Початковий 2 x 20 3 x 15 2 x 12/12	3 x 20 3 x 18 3 x 12/12	Продвинутий 3 x 20 4 x 18 3 x 15/15	https://youtu.be/W65cUEfHRkE https://youtu.be/KEtlsyk09ow Техніка: https://youtu.be/U8qogx3JgLk 3 гантелею: https://youtu.be/pu4wCrj-5lw https://youtu.be/y4f8IRDeSkU https://youtu.be/d8Zm9gIEaPs			
Розминка перед тренуванням (обов' язкова!) Розминка сідниць Присідання з гантелею Сідничний міст з гантелею і резиною Виходи на підвищену поверхню Румунська тяга широкою поставкою ніг + резина Відведення ноги вбік лежачи на	Початковий 2 x 20 3 x 15 2 x 12/12 3 x 15	3 x 20 3 x 18 3 x 12/12 3 x 15	Продвинутий 3 × 20 4 × 18 3 × 15/15 4 × 15	https://youtu.be/W65cUEfHRkE https://youtu.be/KEtlsyk09ow Техніка: https://youtu.be/U8qogx3JgLk 3 гантелею: https://youtu.be/pu4wCrj-5lw https://youtu.be/y4f8IRDeSkU https://youtu.be/d8Zm9gIEaPs https://youtu.be/NkywVo2RXHA			
Розминка перед тренуванням (обов' язкова!) Розминка сідниць Присідання з гантелею Сідничний міст з гантелею і резиною Виходи на підвищену поверхню Румунська тяга широкою поставкою ніг + резина Відведення ноги вбік лежачи на лавці	Початковий 2 x 20 3 x 15 2 x 12/12 3 x 15	3 x 20 3 x 18 3 x 12/12 3 x 15	Продвинутий 3 × 20 4 × 18 3 × 15/15 4 × 15	https://youtu.be/W65cUEfHRkE https://youtu.be/KEtlsyk09ow Техніка: https://youtu.be/U8qogx3JgLk 3 гантелею: https://youtu.be/pu4wCrj-5lw https://youtu.be/y4f8IRDeSkU https://youtu.be/d8Zm9gIEaPs https://youtu.be/NkywVo2RXHA https://youtu.be/WRKynwWyIng			

		для д	ОМУ				
Тренування 1							
*Відпочинок: між підходами 2-3 хвили	ни						
Вправа	Кількість підході	в і повторів від	дповідно до рівня	Лінк	Дата виконанн	Дата виконанн	Дата виконання
	Початковий	Середній	Продвинутий		записати, яка	вага використ	овувалася
Розминка перед тренуванням (обов' язкова!)				https://youtu.be/W65cUEfHRkE			
Розминка сідниць				https://youtu.be/KEtlsyk09ow			
Присідання	2 x 12 (з гантелею)	3 x 12 (з гантелею)	3 x 12 (з гантелею)	<u>Texнiкa: https://youtu.be/U8qogx3JgLk</u> <u>3 гантелею: https://youtu.be/pu4wCrj-5lw</u>			
Румунська тяга	3 x 12	3 x 12	4 x 12	https://youtu.be/tFj_qRA8Cjs			
Сідничний місток	3 x 10	4 x 10	5 x 10	https://youtu.be/yNdIUy5_9YE			
Відведення в опорі на кінцівки з гантелею	2 x 12/12	3 x 12/12	3 x 12/12	https://youtu.be/iFEvzuw0IQ8			
Розведення ніг з резиною	2 x 15	3 x 15	4 x 15	https://youtu.be/V747Gmkx1Vc			
Заминка коротка				https://youtu.be/eBUzKHZXWV8			
АБО розтяжка довга				https://youtu.be/-aX5XgkcOWc			
Тренування 2							
*Відпочинок: між підходами 2-3 хвили	НИ						
Вправа	Кількість підході	в і повторів від	 цповідно до рівня	Лінк	Дата виконанн	Дата виконанн	Дата виконання
	Початковий	Середній	Продвинутий		записати, яка	вага використ	овувалася
Розминка перед тренуванням (обов' язкова!)				https://youtu.be/W65cUEfHRkE			
Тяга гантелей до поясу	3 x 12	3 x 15	4 x 12	https://youtu.be/DP8mz198Qz4			
Тяга однією рукою	2 x 12/12	3 x 15/15	4 x 12/12	https://youtu.be/HI8vXynyD2I			
Жим на плечі	3 x 12	3 x 12	4 x 12	https://youtu.be/UxPpsrUx2w0			
	2 x 12	3 x 12	3 x 12	https://youtu.be/5-dsweTfXJw			
Махи перед собою	2 x 15	3 x 15	3 x 15	https://youtu.be/jW4k-nV8XQA			
Розгинання рук із за голови	3 x 12	3 x 15	3 x 15	https://youtu.be/u-U67aS_S48			

	1				1			
Супермен в опорі на 4 кінцівки	2 x 8/8	3 x 12/12	3 x 15/15	https://youtu.be/6nZ8p6r-1jE				
Скручування	2 x 20	3 x 25	3 x 30	https://youtu.be/DTRZ_pleeH8				
Заминка коротка				https://youtu.be/BA8yE3kloJg				
АБО розтяжка довга				https://youtu.be/NVbiB7rPx44				
T								
Тренування 3								
*Відпочинок: між підходами 2-3 хвили	ІНИ							
Вправа	Кількість підхо	дів і повторів в	ідповідно до рівня	Лінк				
	Початковий Середній Продвинутий			записати, яка вага використовувалася				
Розминка перед тренуванням (обов' язкова!)				https://youtu.be/W65cUEfHRkE				
Розминка сідниць				https://youtu.be/KEtlsyk09ow				
	2 20	7 00	7 20	Техніка: https://youtu.be/U8qogx3JgLk				
Присідання з гантелею Сідничний міст з гантелею і резиною	2 x 20 3 x 15	3 x 20 3 x 18	3 x 20 4 x 18	3 гантелею: https://youtu.be/pu4wCrj-51w https://youtu.be/y4f8IRDeSkU				
Виходи на підвищену поверхню	2 x 12/12	3 x 12/12	3 x 15/15	https://youtu.be/d8Zm9gIEaPs				
Румунська тяга широкою поставкою								
ніг + резина	3 x 15	3 x 15	4 x 15	https://youtu.be/NkywVo2RXHA				
Відведення ноги вбік лежачи на лавці	3 x 12/12	3 x 12/12	3 × 15/15	https://youtu.be/WRKynwWylng				
Заминка коротка				https://youtu.be/eBUzKHZXWV8				
	i	1	1		1	1		