
Разминочные сеты:

2 x 30 повторений с легкими весами

2 x 10-15 повторений, если разминаетесь с движениями с собственным весом

Также при необходимости используйте 10-минутную разминку на эллиптическом тренажере, чтобы обеспечить приток крови ко всем частям.

Рабочие сеты:

3-4 сета по 10-15 повторений, когда вы НЕ можете ДЕЛАТЬ БОЛЬШЕ с хорошей техникой.

Здоровье сердечно-сосудистой системы:

ЕСЛИ эстетика — главная цель

Просто ходите 10 000–15 000 шагов в день, что составляет около 5–7 миль, станет легче, как только ваше тело адаптируется

Или ходите по беговой дорожке с наклоном 10% и скоростью около 3,3 миль в час в течение 30–45 минут 3–5 дней в неделю.

Постепенное увеличение веса.

Отдых: 2 минуты между подходами

День 1

- ☐ Жим гантелей лежа
- ☐ Подтягивания с весом / Вертикальная тяга одной-двумя руками
- ☐ Отжимания с поднятыми ногами
- ☐ Тяга саней за канат
- ☐ Отжимания на брусьях / Тренажер для отжиманий
- ☐ Жим штанги от плеча "Наземная мина"

+

- ☐ Жим гантелей на наклонной скамье 3x6-8
- ☐ Chest Flies Махи рукой с отягощением канатом 3x10-12
- ☐ Тяга гантели-штанги в наклоне 3x6-8
- ☐ Тяга верхнего блока 3x12-15
- ☐ Горизонтальная тяга широким хватом 3x12-15