Подписчики тренировочного бота Егора Харченко (мини пекка) попросили добавить жимовые раскладки помимо тренировочных программ загруженных ранее. Возможно, кого-то не устроил предложенный набор упражнений или люди хотят к уже существующей своей рабочей программе сделать интеграцию жимовых раскладок, чтобы увеличить результат в жиме лежа. Поэтому ниже будут расписаны подходы, повторения и веса только для жима лежа, а также краткие рекомендации какие мышечные группы и с какой нагрузкой я бы делал в данные дни.

Перед тем как перейти к жимовым раскладкам хотелось бы прописать несколько важных моментов, которые кратно помогу сделать их максимально эффективными:

1 ) Ваш максимальный одноповторный максимум в жиме лежа должен составлять 100кг+ (если меньше, то с учетом, что вы тренируетесь без тренера, у вас скорее всего маленький стаж, у вас своя программа в которую будут добавлены эти жимовые раскладки (а она может быть составлена некорректно), скорее всего у вас еще много недочетов в технике (не берем в расчет легковесов для которых жим 100кг это уровень кмс и выше). Я бы рекомендовал вам взять готовую программу в боте начального уровня необязательно даже для пауэрлифтинга, также для бодибилдинга подойдет. На начальном этапе рост мяса даст огромный буст в дальнейшем

2 ) Вы питаетесь в профицит ккал с хорошо составленным бжу (как его правильно составить, отслеживать прогресс и тд есть в бесплатном массанаборном гайде)

3 ) Ваша техника в жиме лежа адекватная. Составить тренировочный план на несколько недель вперед еще и по процентам для жима в сильный отбив (когда ваша грудная клетка буквально выступает батутом), с коленными бинтами на локтях, с оторванной задницей от лавки, жим на половину амплитуды, с касанием рук штанги ассистентом во время выполнения подхода и тд. Все это сложно спрогнозировать да и не имеет смысла, так как такой жим кроме лайков в тиктоке/инстаграме ничего хорошего вам не даст

4 ) У вас нет проблем со сном, минимум стресса (я думаю вы понимаете, что если вы ходите на работу с утра до вечера, где начальник вас нагружает работой, клиенты жалуются, дома вас ждет жена с тремя детьми, а сверху всё приправлено парочкой кредитов и ипотекой, то о значительном росте силовых можете не думать)

5 ) Просьба четко следовать жимовым раскладкам. Не надо удивляться, что вам будет легко на тренировке. Это нормально! Сила любит накопительный характер, поэтому не надо накидывать пару кг потому что вы не чувствуете вес.

6 ) Возьмите в привычку снимать хотя бы самые тяжелые подходы на камеру (в идеале, чтобы было видно всё тело (начиная от стоп заканчивая руками)) и анализируйте. Поверьте, любое хорошо выполненное движение ВСЕГДА выглядит со стороны эстетично (причем это не только к качалке относится)

7 ) Не надо пренебрегать разминкой! Ее вклад слишком недооценивают. Во-первых, она помогает активировать мышечные группы перед работой, повышая их КПД на тренировке, а во-вторых, снижает риск получения травмы. Те же плечи - это всегда больная тема в жиме лежа. Есть травмы плеча, которые спокойно вас выбьют с тренировочного процесса на полгода и более, но зато вы сэкономили 10 минут на каждой тренировке и не делали разминку)

8 ) Между первой и второй жимовой тренировкой в рамках одной недели давайте отдых минимум 2 дня. Например, в понедельник жим 1, а второй жим минимум в четверг (это больше рекомендация к тем, кто будет интегрировать в свою программу. В моей рекомендации это будет выглядеть так понедельник жим 1, а в пятницу жим 2)

9 ) Этот пункт пожалуй уже настоятельная рекомендация к покупке фитнес резины красной. Она пригодится в раскладках и в разминке! Они часто есть в крупных фитнес залах или заказать проблем думаю не возникнет (стоимость +-300 рублей, но это девайся на года вам) на вб/озоне можете брать буквально любой бренд они все одинаковые (я заказывал 8 разных и они 1в1 все) вот фото для ориентира дабы не оставлять прямых ссылок и это не выглядело как реклама  
 

И Сразу давайте тут схематично обозначу как устанавливать резинку в рамках этих жимовых раскладок (а вообще есть несколько вариантов установки), где будет указано жим с резиной



Обратите внимание на желтые полоски. Когда будете устанавливать резину проверяйте степень натяжение с каждой стороны, оно должны быть примерно одинаковым и ПОСЛЕ каждого подхода проверяйте этот момент, так как после подхода резина может сместиться и следующий подход будет для супер сложным, так как перекос будет хорошо ощущаться. На вопрос зачем резина давайте тоже кратко обозначу – чуть решим проблемы со стабилизацией движения (проблема начинающих и среднего уровня атлетов), развитие скорости в движении (резина учит нас прикладывать усилие на протяжении всего движения буквально до полного локаута. Резина не любит медленных! Будешь оставаться черепашкой и резина обязательно тебя накажет!)

10 ) Снимать штангу с помощью ассистента. Казалось бы простой и очевидный пункт, но который многими пренебрегается. Вы экономите силы, вы всегда лучше займете стартовую позицию, если партнер поможет вам вывести штангу со стоек. Если занимаетесь один в зале без знакомых/друзей, то поверьте в данной просьбе вам НИКТО не откажет (давайте отбросим каких-то редкостных фриков) только обозначьте, чтобы подавали несильно буквально снимая со штанги 10-20кг (а то есть люди, которые буквально становую делают и поднимают штангу вместе с вами и вашими лопатками)

11) Жимовые раскладки будут указаны только целевые рабочие подходы. Это означает, что вначале вы приходите делаете разминку, далее еще разминаетесь

на жиме лежа начиная с пустого грифа с шагом до 20кг добираясь плавно до первого рабочего подхода из раскладок.

12) Вы рассчитываете вес в жимовым раскладок от актуального жима (не от планируемого или желаемого, а от фактического, который жал и в адекватно технике (смотрим пункт 3)

13) Рекомендую не забывать про кардио. Банально в конце тренировки 15 минут хотя бы низкоинтенсивного кардио еще никому хуже не сделали (для ориентира держитесь пульсовой зоны 110-130+- в зависимости от вашей подготовки. Для ориентира – вы не должны уставать, задыхаться и вы можете спокойно разговаривать во время кардио)

14) Не стесняйтесь брать на тренировку что-то сладкое для питья. Банальный сок (особенно гранатовый/апельсиновый) уже хорошо особенно в дни обьемных тяжелых жимов, но не забывайте учитывать, что в упаковке сока обычно +-100углеводов (кому-то это только в плюс, а кому-то придется подужаться в углеводах в других приемах пищи)

15) не во всех зала стоят жимовые лавки. Основная проблема фитнес лавок, что они узкие и скользкие. Второе решить можно – носим футболки из 100% хлопка (если можно так сказать сухого на ощупь, который еще плохо тянется), можем натереть магнезией спину, а точнее верх трапеций, используем резинки натянув на лавку (фото ниже, там две резины. Можно также крест накрест их натянуть) или используем фитнес коврик и устанавливаем его прям на лавку.



Теперь небольшая аннотация как правильно читать жимовые раскладки

Разберем для пример строчку – (2х3) – 75%. Данная строчка означает, что вам необходимо выполнить жим лежа ДВА подхода по ТРИ раза с весом 75% от вашего одноповторного максимума (жим на раз проще говоря) и если вам максимум в жиме 100кг, то вы жмете 75 кг на 3 раза потом отдыхаете и снова жмете 75 кг на 3 раза.

Теперь разберем строчку (2х3) – 70% / (2х2) – 80% / (2х3) – 70%. Данная строчка означает, что вы в рамках одной тренировки в сумме сделаете 6 рабочих подходов. Вначале два подхода по три раза 70% от 1ПМ (одноповторный максимум) далее два подхода по два раза 80% и после два подхода по три раза 70%

Еще, наверное, затрону тему отдыха между рабочими подходами в жиме. Желательно засекать на секундомере, потому что я бы рекомендовал отдыхать от 3 минут (возможно для супер легковесом с весом 60 и менее можно и до 2.5 опустить значение, но это уже больше индивидуальная история) Зачем я рекомендую секундомер? Зная, что сейчас молодежь обожает закидываться энергетиками и/или предтренниками, то под ними чувство времени они теряют и буквально через минуту/полторы думают, что восстановились и бегут делать следующий подход.

Также в жимовых раскладках, когда буду писать рекомендации какие лучше мышцы качать в этот день помимо жима, я буду использовать упрощенную систему RPE, где

Отказ (технический) – 0 повторений в запасе

Тяжелая – 1 повтор в запасе

Средняя – 2-3 повторения в запасе

Легкая – 4-5 повторений в запасе

Так же рекомендации по обьему в остальных упражнениях. Не надо сильно упарываться. Условно, если отказ/тяжелая, то 3-5 подходов с головой хватит, если средняя/легкая 2-4. Если не уверены, то меньше будет лучше, если цель прибавить в жиме (чтобы вы точно себя не перегрузили другими упражнениями)

По поводу кол-ва повторений, то я бы смотрел в сторону диапазона 6-15 повторений (даже чаще в сторону 8-12)

Пишу раскладки по понедельник-среда-пятница (естественно вы можете сместить график на удобный, сохраняя промежутки между тренировками, например, вторник-четверг-суббота), либо как писал выше просто интегрирую жимовые раскладки в свой текущий тренировочный процесс

**Жимовые раскладки для жима 2 раза в неделю**

Неделя 1

Понедельник

1 ) Жим лежа (2х3) – 70% / (4х2) – 80%

Ноги – легкая (не бойтесь того же приседа со штангой в легкой манере)

Грудь – тяжелая

Трицепс – тяжелая

Бицепс – тяжелая

Мышцы кора - средняя (обычные скручивания на пресс, планки, dead bug, берд дог и любые другие варианты на ваш выбор)

Среда (нет жима)

Первым упражнением вы можете сделать достаточно энергозатратные упражнения, как вариант становая тяга / румынская тяга со штангой или гантелями. Далее просто буду писать ЗПБ (задняя поверхность бедра) – тяжелая (если все же выберете становую с обьемом не переборщите, чтобы ресурсы оставлять для жима. Больше рассматривайте ее для поддержания штанов так сказать либо откажитесь на время в пользу румынки, а так дело за вами)

Спина – тяжелая

Спина – тяжелая (рекомендуется добавлять как вертикальные, так и горизонтальные тяги)

Зпб – средняя (тут рекомендую какой-нибудь тренажер на бицепс бедра вариант лежа или сидя смотря, что в зале есть у вас)

Мышцы кора – средняя

Пятница

1 ) Жим лежа (4х8) – 65%

Ноги – тяжелая (опять же не боимся приседа со штангой, да можете делать хотя бы разгибание голени в тренажере или вообще забить на тренировку ног. Я даю лишь рекомендации, а решать уже вам)

Плечи – тяжелая

Плечи – тяжелая

Плечи – тяжелая (с плечами не переборщите с обьемом. Рекомендую начать с акцента на переднюю дельту, потом среднюю и заднюю)

Бицепс – тяжелая

Мышцы кора – средняя

Неделя 2

Понедельник

1 ) Жим лежа (1х3) – 70% / (1х3) – 80% / (1х2) – 85% / (2х3) – 85% / (1х2) – 90%

Ноги – легкая

Грудь – тяжелая

Трицепс – отказ

Бицепс – тяжелая

Мышцы кора - средняя (обычные скручивания на пресс, планки, dead bug, берд дог и любые другие варианты на ваш выбор)

Среда

Становая тяга/румынка - тяжелая

Спина – тяжелая

Спина – отказ

Зпб – средняя (тут рекомендую какой-нибудь тренажер на бицепс бедра вариант лежа или сидя смотря, что в зале есть у вас)

Мышцы кора – средняя

Пятница

Жим лежа с резиной (4х4) – 72%

Ноги – тяжелая

Грудь - средняя

Плечи – тяжелая

Плечи – тяжелая

Плечи – тяжелая (с плечами не переборщите с обьемом. Рекомендую начать с акцента на переднюю дельту, потом среднюю и заднюю)

Бицепс – отказ

Мышцы кора – средняя

Неделя 3

Понедельник

Жим лежа (2х3) – 65% / (2х3) – 75% / (1х2) – 85% / (1х1) – 90% с паузой (большая пауза не нужна буквально 1 сек)

Ноги – легкая

Грудь – отказ

Плечи (акцент передняя дельта) – тяжелая

Бицепс – отказ

Мышцы кора – средняя

Среда

Становая тяга/румынка – тяжелая

Спина – отказ  
Спина – отказ

Бицепс обратным хватом/молотки – средняя

Зпб – средняя

Мышцы кора – средняя

Пятница

Жим лежа (2х3) – 70% / (2х3) – 80% / (3х2) – 85%

Ноги – тяжелая

Грудь – тяжелая

Плечи (акцент средняя дельта) – тяжелая

Плечи (акцент задняя дельта) – отказ

Трицепс – отказ

Мышцы кора – средняя

Неделя 4

Понедельник

Жим лежа (2х3) – 72% / (3х3) – 77% / (3х3) – 82%

Ноги – легкая

Грудь – отказ

Трицепс – тяжелая

Бицепс – отказ

Мышцы кора – средняя

Среда

Становая тяга / румынка – тяжелая

Спина – отказ

Спина – тяжелая

Зпб – отказ

Гиперэкстензия – средняя

Пятница

Жим лежа (2х3) – 70% / (3х3) – 82% / (3х2) – 85%

Ноги – тяжелая

Грудь – средняя

Плечи – тяжелая (акцент передняя дельта)

Плечи – тяжелая (акцент средняя дельта)

Плечи – отказ (акцент задняя дельта)

Бицепс обратным хватом/молотки – отказ

Мышцы кора – средняя

Неделя 5

Понедельник

Жим лежа (3х3) – 72% / (3х3) – 77% / (5х3) – 82%

Ноги – легкая

Трицепс – средняя

Бицепс – отказ

Предплечье – средняя  
Мышцы кора – средняя

Среда

Становая тяга/румынка – тяжелая

Зпб – отказ

Спина – тяжелая

Спина – отказ

Мышцы кора – средняя

Пятница

Жим лежа (2х3) – 75% / (5х4) – 80%

Ноги – средняя

Грудь – тяжелая

Плечи – тяжелая (акцент передняя дельтая)

Плечи – отказ (акцент средняя дельта)

Бицепс – тяжелая

Неделя 6

Понедельник

Жим лежа (2х3) – 70% / (2х3) – 75% / (4х2) – 80% с паузой + резина

Ноги – тяжелая

Грудь – средняя

Бицепс – тяжелая

Бицепс – тяжелая

Мышцы кора – средняя

Среда

Становая тяга / румынка – средняя

Зпб – отказ

Спина – отказ (рекомендуется вертикальная тяга)

Гиперэкстензия – легкая

Мышцы кора – средняя

Пятница

Жим лежа (2х3) – 70% / (2х1) – 80% / (1х1) – 90% с паузой

Ноги – средняя

Трицепс – тяжелая

Трицепс – отказ

Плечи – тяжелая (акцент средняя дельта)

Плечи – отказ (акцент задняя дельта)

Бицепс обратным хватом/молотки – тяжелая

Неделя 7

Понедельник

Жим лежа (2х3) – 70% / (4х3) – 75% + резина

Ноги – легкая

Трицепс – тяжелая

Бицепс – средняя

Бицепс обратным хватом/молотки – легкая

Мышцы кора – средняя

Среда

Становая тяга/румынка – тяжелая

Спина – отказ

Спина – отказ

Зпб – легкая

Мышцы кора – средняя

Пятница

Жим лежа (2х3) – 70% / (3х3) -75% / (3х1) – 85% с паузой / (2х2) – 80%

Ноги – средняя

Плечи – тяжелая (акцент передняя дельта)

Плечи – тяжелая (акцент средняя дельта)

Бицепс обратным хватом/молотки – тяжелая

Мышцы кора – средняя

Неделя 8

Понедельник

Жим лежа (1х3) – 70% / (1х3) – 75% / (1х1) – 85% / (1х1) – 92% с паузой

Ноги – легкая

Грудь – средняя

Трицепс – тяжелая

Бицепс – средняя

Мышцы кора – средняя

Среда

Становая тяга/румынка – легкая

Спина – Средняя

Спина – Средняя

Зпб – легкая

Мышцы кора – средняя

Пятница

Жим лежа (2х3) – 70% / (1х2) – 80% / (2х1) – 85%

Ноги – легкая

Грудь – легкая

Плечи – легкая (акцент средняя дельта)

Бицепс обратным хватом/молотки – легкая

Мышцы кора – средняя

Неделя 9

Понедельник

Жим лежа (1х3) – 70% / (1х2) – 80% / (1х2) – 85% / (1х1) – 92% / (1х1) – 102% и можете идти далее, если еще остались силы

Ноги – легкая

Трицепс – тяжелая

Бицепс – отказ

Мышцы кора – средняя

Среда

Становая тяга / румынка – средняя

Спина – тяжелая

Спина – тяжелая

Зпб – отказ

Мышцы кора – средняя

Пятница

Жим лежа (2х3) – 70% / (4х2) – 80% с паузой

Ноги – Тяжелая

Грудь – тяжелая

Плечи – тяжелая (акцент передняя дельта)

Плечи – отказ (акцент средняя дельта)

Бицепс обратным хватом/молотки – тяжелая

Мышцы кора - средняя

**Жимовые раскладки для жима 3 раза в неделю**

Неделя 1

Понедельник

Жим лежа (2х4) – 70% / (4х2) – 80%

Грудь – тяжелая

Ноги – легкая

Трицепс – тяжелая

Бицепс – тяжелая

Мышцы кора – средняя

Среда

Жим лежа с резиной (4х8) – 60%

Спина – тяжелая (вертикальные тяги)

Спина – тяжелая (горизонтальные тяги)

Румынка со штангой/гантелями – тяжелая (не рекомендовал бы добавлять становую ибо жим 3 раза в неделю все-таки узкоспециализированный тренинг и становой можно легко переборщить, но, конечно, если вы уверены в себе на 100000% можете добавить аккуратно, но никаких отказов даже рядом)

Зпб – тяжелая

Мышцы кора – средняя

Пятница

Жим лежа (4х4) – 75%

Ноги – тяжелая

Ноги – средняя (по ногам все достаточно просто можете сделать – присед, потом разгибания голени. Для поддержки штанов)

Плечи – тяжелая (акцент передняя дельта)

Плечи – тяжелая (акцент средняя дельта)

Плечи – отказ (акцент задняя дельта)

Мышцы кора - средняя

Неделя 2

Понедельник

Жим лежа (1х5) – 65% / (2х4) – 75% / (4х2) – 82%

Грудь – тяжелая

Ноги – легкая

Трицепс – тяжелая

Бицепс – отказ

Мышцы кора – средняя

Среда

Жим лежа (2х4) – 70% / (2х3) – 80% / (2х2) – 85% / (2х1) – 90% / (2х2) – 85% / (2х3) – 80%

Румынка - Тяжелая

Спина – Отказ (вертикальные тяги)

Спина – Отказ (горизонтальные тяги)

Зпб – средняя

Мышцы кора – средняя

Пятница

Жим лежа (2х3) – 70% / (4х2) – 80%

Ноги – тяжелая

Ноги – средняя (по ногам все достаточно просто можете сделать – присед, потом разгибания голени. Для поддержки штанов)

Плечи – тяжелая (акцент передняя дельта)

Плечи – отказ (акцент средняя дельта)

Плечи – отказ (акцент задняя дельта)

Мышцы кора - средняя

Неделя 3

Понедельник

Жим лежа (2х3) – 70% / (4х3) – 80%

Грудь – тяжелая

Ноги – легкая

Трицепс – Отказ

Бицепс – Отказ

Мышцы кора – средняя

Среда

Жим лежа (2х4) – 65% / (2х4) – 75% / (2х3) – 80% / (2х2) – 85% / (2х3) – 80% / (1х4) – 75% / (1х5) – 65%

Румынка - Тяжелая

Спина – отказ (вертикальные тяги)

Спина – Отказ (горизонтальные тяги)

Зпб – средняя

Мышцы кора – средняя

Пятница

Жим лежа (2х3) – 70% / (4х2) – 80% с паузой (достаточно паузы буквально 1 сек)

Ноги – тяжелая

Ноги – средняя (по ногам все достаточно просто можете сделать – присед, потом разгибания голени. Для поддержки штанов)

Плечи – тяжелая (акцент передняя дельта)

Плечи – отказ (акцент средняя дельта)

Плечи – отказ (акцент задняя дельта)

Мышцы кора - средняя

Неделя 4

Понедельник

Жим лежа (2х3) – 70% / (5х2) – 80%

Грудь – тяжелая

Ноги – легкая

Трицепс – тяжелая

Бицепс – Тяжелая

Мышцы кора – средняя

Среда

Жим лежа (2х3) – 70% / (2х2) – 80% / (3х1) – 90%/ (2х2) – 80%

Румынка - Тяжелая

Спина – тяжелая (вертикальные тяги)

Спина – Отказ (горизонтальные тяги)

Зпб – средняя

Мышцы кора – средняя

Пятница

Жим лежа (2х4) – 65% / (2х3) – 75% / (5х2) – 82%

Ноги – тяжелая

Ноги – средняя (по ногам все достаточно просто можете сделать – присед, потом разгибания голени. Для поддержки штанов)

Плечи – тяжелая (акцент передняя дельта)

Плечи – тяжелая (акцент средняя дельта)

Плечи – отказ (акцент задняя дельта)

Мышцы кора - средняя

Неделя 5

Понедельник

Жим лежа (2х4) – 65% / (2х3) – 75% / (5х2) – 80% + резина

Грудь – тяжелая

Ноги – легкая

Трицепс – Тяжелая

Бицепс – Тяжелая

Мышцы кора – средняя

Среда

Жим лежа (2х3) – 70% / (6х3) – 80%

Румынка - Тяжелая

Спина – тяжелая (вертикальные тяги)

Спина – тяжелая (горизонтальные тяги)

Зпб – средняя

Мышцы кора – средняя

Пятница

Жим лежа (2х3) – 70% / (2х3) – 80% / (3х2) – 90% / (2х3) – 80% / (1х6) – 70%

Ноги – тяжелая

Ноги – средняя (по ногам все достаточно просто можете сделать – присед, потом разгибания голени. Для поддержки штанов)

Плечи – тяжелая (акцент передняя дельта)

Плечи – отказ (акцент средняя дельта)

Плечи – отказ (акцент задняя дельта)

Мышцы кора - средняя

Неделя 6

Понедельник

Жим лежа (2х4) – 65% / (2х3) – 75% / (5х2) – 85%

Грудь – тяжелая

Ноги – легкая

Трицепс – Тяжелая

Бицепс – Отказ

Мышцы кора – средняя

Среда

Жим лежа (3х3) – 70% / (4х3) – 80%

Румынка - Тяжелая

Спина – тяжелая (вертикальные тяги)

Спина – Отказ (горизонтальные тяги)

Зпб – средняя

Мышцы кора – средняя

Пятница

Жим лежа (2х3) – 70% / (2х2) – 82% / (4х1) – 90% / (1х6) – 70%

Ноги – тяжелая

Ноги – средняя (по ногам все достаточно просто можете сделать – присед, потом разгибания голени. Для поддержки штанов)

Плечи – тяжелая (акцент передняя дельта)

Плечи – отказ (акцент средняя дельта)

Плечи – отказ (акцент задняя дельта)

Мышцы кора - средняя

Неделя 7

Понедельник

Жим лежа (2х4) – 72% / (4х2) – 85%

Грудь – тяжелая

Ноги – легкая

Трицепс – Отказ

Бицепс – отказ

Мышцы кора – средняя

Среда

Жим лежа (2х3) – 70% / (3х2) – 80% / (2х2) – 80% с паузой

Румынка - Тяжелая

Спина – отказ (вертикальные тяги)

Спина – отказ (горизонтальные тяги)

Зпб – средняя

Мышцы кора – средняя

Пятница

Жим лежа (2х3) – 72% / (2х2) – 80% / (3х1) – 85% / (2х2) – 80%

Ноги – тяжелая

Ноги – средняя (по ногам все достаточно просто можете сделать – присед, потом разгибания голени. Для поддержки штанов)

Плечи – тяжелая (акцент передняя дельта)

Плечи – тяжелая (акцент средняя дельта)

Плечи – отказ (акцент задняя дельта)

Мышцы кора – средняя

Неделя 8

Понедельник

Жим лежа (2х3) – 70% / (5х2) – 80%

Грудь – тяжелая

Ноги – легкая

Трицепс – Тяжелая

Бицепс – Тяжелая

Мышцы кора – средняя

Среда

Жим лежа (2х3) – 70% / (4х2) – 75% + резина

Румынка - Средняя

Спина – тяжелая (вертикальные тяги)

Спина – тяжелая (горизонтальные тяги)

Зпб – легкая

Мышцы кора – средняя

Пятница

Жим лежа (1х3) – 70% / (1х2) – 80% / (1х1) – 90% / (1х1) – 95% прикидка (если вы прям на миллион процентов уверены, что сегодня готовы обновить 1ПМ (одноповторный максимум) можете идти на рекорд, в противном случае оставьте силы.

Ноги – тяжелая

Ноги – средняя (по ногам все достаточно просто можете сделать – присед, потом разгибания голени. Для поддержки штанов)

Плечи – тяжелая (акцент передняя дельта)

Плечи – тяжелая (акцент средняя дельта)

Плечи – отказ (акцент задняя дельта)

Мышцы кора – средняя

Неделя 9

Понедельник

Жим лежа (2х3) – 65% / (2х2) – 75% / (3х1) – 85%

Грудь – тяжелая

Ноги – легкая

Трицепс – Отказ

Бицепс – Отказ

Мышцы кора – средняя

Среда

Жим лежа (2х3) – 70% / (4х3) – 80%

Румынка - Средняя

Спина – Отказ (вертикальные тяги)

Спина – Отказ (горизонтальные тяги)

Зпб – средняя

Мышцы кора – средняя

Пятница

Жим лежа (2х3) – 70% / (2х2) – 80% / (2х1) – 90% / (3х2) – 80%

Ноги – тяжелая

Ноги – средняя (по ногам все достаточно просто можете сделать – присед, потом разгибания голени. Для поддержки штанов)

Плечи – тяжелая (акцент передняя дельта)

Плечи – Отказ (акцент средняя дельта)

Плечи – отказ (акцент задняя дельта)

Мышцы кора – средняя

Неделя 10

Понедельник

Жим лежа (2х4) – 70% / (4х2) – 80%

Грудь – тяжелая

Ноги – легкая

Трицепс – Отказ

Бицепс – Отказ

Мышцы кора – средняя

Среда

Жим лежа (2х3) – 70% / (3х1) – 80% с паузой / (1х6) – 70%

Румынка - Тяжелая

Спина – Отказ (вертикальные тяги)

Спина – Отказ (горизонтальные тяги)

Зпб – средняя

Мышцы кора – средняя

Пятница

Жим лежа (2х4) – 70% / (4х2) – 75% + резина

Ноги – тяжелая

Ноги – средняя (по ногам все достаточно просто можете сделать – присед, потом разгибания голени. Для поддержки штанов)

Плечи – тяжелая (акцент передняя дельта)

Плечи – тяжелая (акцент средняя дельта)

Плечи – тяжелая (акцент задняя дельта)

Мышцы кора - средняя

Неделя 11

Понедельник

Жим лежа (2х3) – 70% / (4х2) – 75%

Грудь – Средняя

Ноги – легкая

Трицепс – Средняя

Бицепс – Средняя

Мышцы кора – средняя

Среда

Жим лежа (4х3) – 70%

Румынка - Средняя

Спина – Средняя (вертикальные тяги)

Спина – Средняя (горизонтальные тяги)

Зпб – легкая

Мышцы кора – средняя

Пятница

Жим лежа (1х3) – 70% / (1х2) – 80% / (1х2) – 85% / (1х1) – 92% / (1х1) – 102% и можете идти далее, если еще остались силы

Ноги – тяжелая

Ноги – средняя

Плечи – тяжелая (акцент передняя дельта)

Плечи – Отказ (акцент средняя дельта)

Плечи – отказ (акцент задняя дельта)

Мышцы кора - средняя