

Сплит Тренировка

ПОДГОТОВИЛ

Блинов Александр

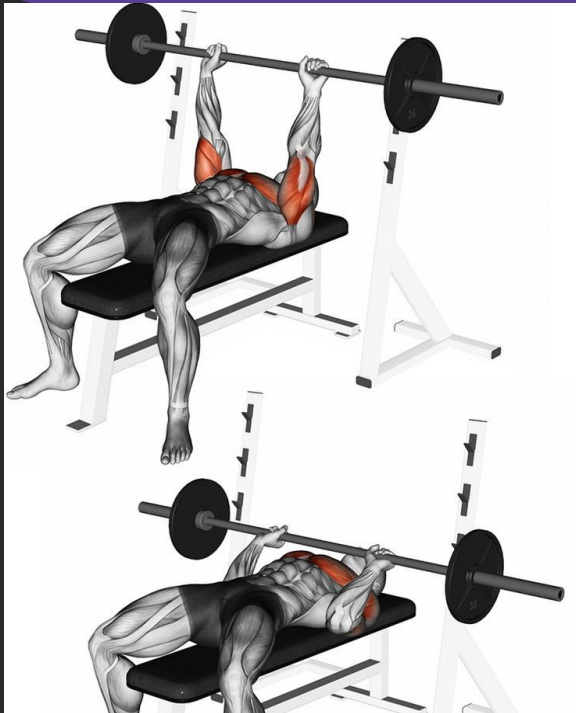
ПОНЕДЕЛЬНИК

Грудь:

Жим лежа(3 подхода по 8-10 повторений)

Упражнение выполняем так, чтобы в нижней точке была пауза 1 секунда и взрывной подъем штанги вверх.

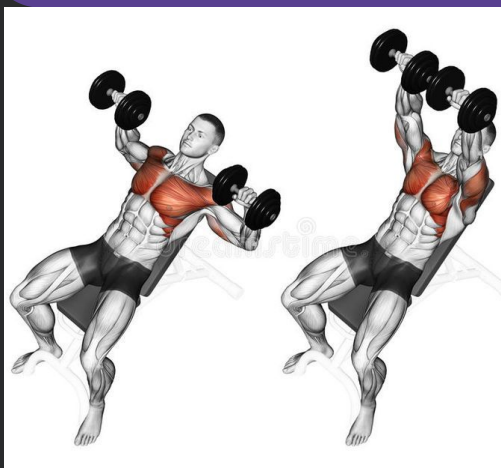
Отдых между подходами — 3 минуты.



Жим гантелей на скамье под углом 45 градусов

3 подхода по 8-10 повторений.

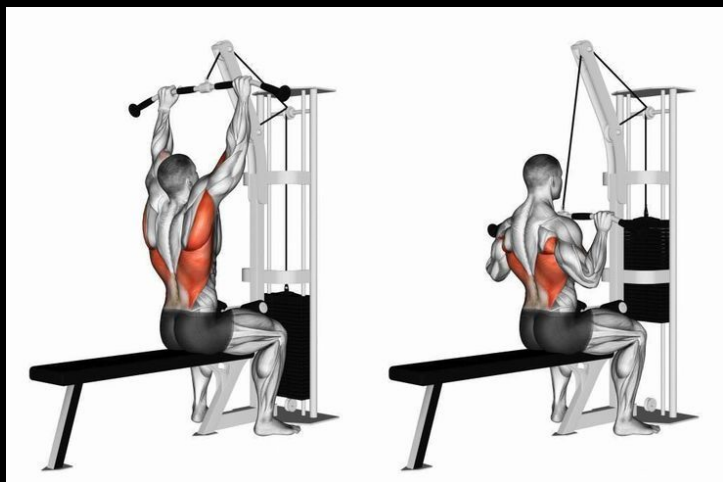
Делать с таким весом, с которым можно выполнить паузу в нижней точке амплитуды.



Становая тяга
3 подхода по ± 10 повторений.



тяга верхнего блока(3 подхода по 12 раз)



тяга нижнего блока(3 подхода по 12 раз)

