**Пн**

1) Жим штанги от груди на горизонтальной скамье

- пустой гриф

- 4 подходов по 10 раз

2) Жим штанги от груди на наклонной скамье

- пустой гриф

- 4 подходов по 10 раз

3) Жим от груди гантелей на скамье

- 5 подходов по 10 раз

4) Разводка рук в тренажере

- 4-5 подходов по 10 раз

5) Отжимания на брусьях

- 4-5 подходов по 8-10 раз

6) Трицепс на верхнем блоке веревкой, с разведением в конце

-4 подхода по 10 раз

**Ср**

1) Становая тяга

- пустой гриф или небольшой вес

- 4 подхода по 10 раз

2) Тяга штанги к животу

- пустой гриф

-4 подхода по 10 раз

3) Армейский жим

- 4 подхода по 10 раз

4) Сведение рук в кроссовере

- 3-4 подхода по 6 раз

5) Подтягивания

-10-15 раз свой вес

-3-4 подхода с доп весом по 6 раз

6) Тяга верхнего блока за голову

-1 подход небольшой вес

-3-4 подхода по 6 раз

**Пт**

1) Приседания со штангой

- пустой гриф

- 4 подхода по 6 раз

2) Жим ногами

- рабочий вес 4 по 10 раз

3) Жим гантелями вверх сидя

- легкие

- 3-4 подхода по 10 раз

4) Разводка гантелей по вертикали (на плечи)

- 4 подхода по 10 раз

5) Гантели на бицепс на скамье Скотта

- 4 подхода по 10 раз

6) штанга на скамье Скотта

- 4 подхода по 10 раз

7) Подъем на носки с весом

- 4 подхода по 20 раз