





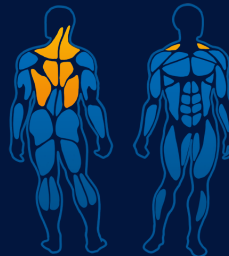
Понедельник ГРУДЬ И БИЦЕПС

Подходы	1	2	3	4
Группа	Грудные мышцы			
Упражнение 1	<u>Жим штанги лёжа на горизонтальной скамье</u>			
Вес				
Повторы	6	6	6	6
Выполнение	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Группа	Грудные мышцы			
Упражнение 2	<u>Жим лежа в тренажере Смит (горизонт)</u>			
Вес				
Повторы	6	6	6	6
Выполнение	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Группа	Грудные мышцы			
--------	---------------	--	---	---

Среда СПИНА И ТРИЦЕПС

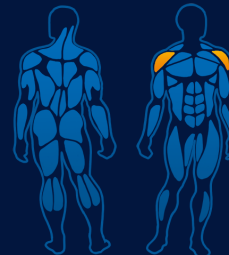
1	2	3	4
Спина			
<u>Турник/гравитрон</u> <u>широким хватом</u>			
6	6	6	6
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Спина			
<u>Тяга верхнего блока</u>			
<u>широким хватом</u>			
6	6	6	6
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Спина			
-------	--	---	---

Пятница ПЛЕЧИ И НОГИ

1	2	3	4
Плечи			
<u>Махи гантелями в наклоне на заднюю дельту</u>			
12	12	12	12
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Плечи			
<u>Махи гантелями сидя в стороны</u>			
12	12	12	12
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Плечи			
-------	--	---	---



Понедельник ГРУДЬ И БИЦЕПС

Подходы	1	2	3	4
Упражнение 3	<u>Разведение гантелей лёжа на горизонтальной скамье</u>			
Вес				
Повторы	12	12	12	12
Выполнение	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Группа	Руки			
Упражнение 4	<u>Подъем штанги на бицепс со штангой стоя</u>			
Вес				
Повторы	6	6	6	6
Выполнение	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Группа	Руки			
--------	------	--	--	--

Среда СПИНА И ТРИЦЕПС

1	2	3	4
<u>Тяга нижнего блока</u>			
12	12	12	12
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Руки		
Упражнение 4	<u>Разгибания рук Лёжа на горизонтальной скамье</u>	
12	12	12
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Руки		
------	--	--

Пятница ПЛЕЧИ И НОГИ

1	2	3	4
<u>Жим штанги стоя с груди</u>			
10	10	10	10
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Ноги		
Упражнение 4	<u>Жим платформы ногами</u>	
10	10	10
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Ноги		
------	--	--

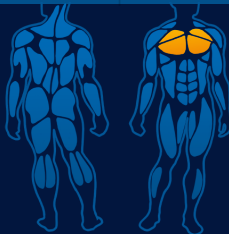


Понедельник ГРУДЬ И БИЦЕПС

Подходы	1	2	3	4
Упражнение 5	<u>Молоты с гантелями</u> <u>стоя на бицепс</u>			
Вес				
Повторы	6	6	6	6
Выполнение	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

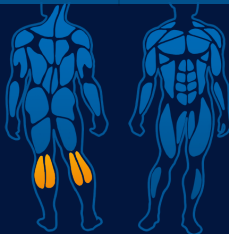
Группа	Кор		
Упражнение 6	<u>Подъемы ног</u>		
Вес			
Повторы	15-25	15-25	15-25
Выполнение	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Среда СПИНА И ТРИЦЕПС

1	2	3	4
<u>Отжимания от лавки на</u> <u>трицепс</u>			
15	15	15	15
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Кор		
<u>Скручивание 1</u>		
15	15	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Пятница ПЛЕЧИ И НОГИ

1	2	3	4
<u>Сгибание голени лёжа</u> <u>в тренажере</u>			
12	12	12	12
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Кор		
<u>Скручивание 2</u>		
15	15	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>