

Программа тренировок на 4 недели для женщин

Неделя 1

День 1 - Фулбоди (FB)

№	Упражнение	Подходы	Повторения	Вес*	Альтернатива	Примечание
1	Приседания	4	16-12		Жим ногами Присед goblet Приседания с гантелями	RIR 1-3; контроль коленей; полная амплитуда
2	Румынская тяга с гантелями	4	16-12		Румынская с гантелями Шарнир с резинкой Гудмонинг	RIR 1-3; нейтральная спина; отведение таза назад
3	Сгибание ног с резинкой	3	16		Сгибания лёжа Румынская с гантелями	Контроль эксцентрики; полная амплитуда; пауза в сокращении
4	Мост с резинкой	3	16		Ягодичный мост Мост с паузой Отведения лёжа	Пауза в верхней точке 1-2с; полное сокращение ягодиц
5	Тяга резинкой	3	16		Тяга TRX Тяга гантели в упоре	RIR 1-3; техника; контроль амплитуды

* Колонка 'Вес' предназначена для записи максимального рабочего веса за сессию

День 2 - Фулбоди (FB)

№	Упражнение	Подходы	Повторения	Вес*	Альтернатива	Примечание
1	Отжимания	4	макс		Отжимания с колен Отжимания от стола Отжимания узкие	RIR 1–3; техника; контроль амплитуды
2	Тяга TRX	4	16-12		Тяга резинкой Тяга гантели Обратные отжимания	RIR 1–3; техника; контроль амплитуды
3	Зашагивания	3	16/нога		Выпады Сплит-присед Присед с гантелями	RIR 1-3; контроль коленей; полная амплитуда
4	Мост ягодичный	3	16		Мост с резинкой Мост на одной ноге Толчки бёдрами	Пауза в верхней точке 1-2с; полное сокращение ягодиц
5	Dead Bug	3	12		Планка Паллоф Супермен	Нейтральная поясница; дыхание; анти-экстензия; время увеличивать постепенно

* Колонка 'Вес' предназначена для записи максимального рабочего веса за сессию

День 3 - Фулбоди (FB)

№	Упражнение	Подходы	Повторения	Вес*	Альтернатива	Примечание
1	Сплит-присед	4	16-12/нога		Жим ногами Присед goblet Приседания с гантелями	RIR 1-3; контроль коленей; полная амплитуда
2	Мост с паузой	4	16-12		Мост с резинкой Мост на одной ноге Толчки бёдрами	Пауза в верхней точке 1-2с; полное сокращение ягодиц
3	Тяга резинкой сверху	3	16		Тяга TRX Подтягивания Тяга гантели	RIR 1–3; техника; контроль амплитуды
4	Разведения с резинкой	3	16		TRX-T Подъёмы в стороны	Локти высоко; без рывков; контроль веса; пауза в верхней точке
5	Планка	3			Dead Bug Паллоф Stir-the-pot	Нейтральная поясница; дыхание; анти-экстензия; время увеличивать постепенно

* Колонка 'Вес' предназначена для записи максимального рабочего веса за сессию

Неделя 2

День 1 - Фулбоди (FB)

№	Упражнение	Подходы	Повторения	Вес*	Альтернатива	Примечание
1	Приседания	4	16-12		Жим ногами Присед goblet Приседания с гантелями	RIR 1-3; контроль коленей; полная амплитуда
2	Румынская тяга с гантелями	4	16-12		Румынская с гантелями Шарнир с резинкой Гудмонинг	RIR 1-3; нейтральная спина; отведение таза назад
3	Сгибание ног с резинкой	3	16		Сгибания лёжа Румынская с гантелями	Контроль эксцентрики; полная амплитуда; пауза в сокращении
4	Мост с резинкой	3	16		Ягодичный мост Мост с паузой Отведения лёжа	Пауза в верхней точке 1-2с; полное сокращение ягодиц
5	Тяга резинкой	3	16		Тяга TRX Тяга гантели в упоре	RIR 1-3; техника; контроль амплитуды

* Колонка 'Вес' предназначена для записи максимального рабочего веса за сессию

День 2 - Фулбоди (FB)

№	Упражнение	Подходы	Повторения	Вес*	Альтернатива	Примечание
1	Отжимания	4	макс		Отжимания с колен Отжимания от стола Отжимания узкие	RIR 1–3; техника; контроль амплитуды
2	Тяга TRX	4	16-12		Тяга резинкой Тяга гантели Обратные отжимания	RIR 1–3; техника; контроль амплитуды
3	Зашагивания	3	16/нога		Выпады Сплит-присед Присед с гантелями	RIR 1-3; контроль коленей; полная амплитуда
4	Мост ягодичный	3	16		Мост с резинкой Мост на одной ноге Толчки бёдрами	Пауза в верхней точке 1-2с; полное сокращение ягодиц
5	Dead Bug	3	12		Планка Паллоф Супермен	Нейтральная поясница; дыхание; анти-экстензия; время увеличивать постепенно

* Колонка 'Вес' предназначена для записи максимального рабочего веса за сессию

День 3 - Фулбоди (FB)

№	Упражнение	Подходы	Повторения	Вес*	Альтернатива	Примечание
1	Сплит-присед	4	16-12/нога		Жим ногами Присед goblet Приседания с гантелями	RIR 1-3; контроль коленей; полная амплитуда
2	Мост с паузой	4	16-12		Мост с резинкой Мост на одной ноге Толчки бёдрами	Пауза в верхней точке 1-2с; полное сокращение ягодиц
3	Тяга резинкой сверху	3	16		Тяга TRX Подтягивания Тяга гантели	RIR 1–3; техника; контроль амплитуды
4	Разведения с резинкой	3	16		TRX-T Подъёмы в стороны	Локти высоко; без рывков; контроль веса; пауза в верхней точке
5	Планка	3			Dead Bug Паллоф Stir-the-pot	Нейтральная поясница; дыхание; анти-экстензия; время увеличивать постепенно

* Колонка 'Вес' предназначена для записи максимального рабочего веса за сессию

Неделя 3

День 1 - Фулбоди (FB)

№	Упражнение	Подходы	Повторения	Вес*	Альтернатива	Примечание
1	Приседания	4	16-12		Жим ногами Присед goblet Приседания с гантелями	RIR 1-3; контроль коленей; полная амплитуда
2	Румынская тяга с гантелями	4	16-12		Румынская с гантелями Шарнир с резинкой Гудмонинг	RIR 1-3; нейтральная спина; отведение таза назад
3	Сгибание ног с резинкой	3	16		Сгибания лёжа Румынская с гантелями	Контроль эксцентрики; полная амплитуда; пауза в сокращении
4	Мост с резинкой	3	16		Ягодичный мост Мост с паузой Отведения лёжа	Пауза в верхней точке 1-2с; полное сокращение ягодиц
5	Тяга резинкой	3	16		Тяга TRX Тяга гантели в упоре	RIR 1-3; техника; контроль амплитуды

* Колонка 'Вес' предназначена для записи максимального рабочего веса за сессию

День 2 - Фулбоди (FB)

№	Упражнение	Подходы	Повторения	Вес*	Альтернатива	Примечание
1	Отжимания	4	макс		Отжимания с колен Отжимания от стола Отжимания узкие	RIR 1–3; техника; контроль амплитуды
2	Тяга TRX	4	16-12		Тяга резинкой Тяга гантели Обратные отжимания	RIR 1–3; техника; контроль амплитуды
3	Зашагивания	3	16/нога		Выпады Сплит-присед Присед с гантелями	RIR 1-3; контроль коленей; полная амплитуда
4	Мост ягодичный	3	16		Мост с резинкой Мост на одной ноге Толчки бёдрами	Пауза в верхней точке 1-2с; полное сокращение ягодиц
5	Dead Bug	3	12		Планка Паллоф Супермен	Нейтральная поясница; дыхание; анти-экстензия; время увеличивать постепенно

* Колонка 'Вес' предназначена для записи максимального рабочего веса за сессию

День 3 - Фулбоди (FB)

№	Упражнение	Подходы	Повторения	Вес*	Альтернатива	Примечание
1	Сплит-присед	4	16-12/нога		Жим ногами Присед goblet Приседания с гантелями	RIR 1-3; контроль коленей; полная амплитуда
2	Мост с паузой	4	16-12		Мост с резинкой Мост на одной ноге Толчки бёдрами	Пауза в верхней точке 1-2с; полное сокращение ягодиц
3	Тяга резинкой сверху	3	16		Тяга TRX Подтягивания Тяга гантели	RIR 1–3; техника; контроль амплитуды
4	Разведения с резинкой	3	16		TRX-T Подъёмы в стороны	Локти высоко; без рывков; контроль веса; пауза в верхней точке
5	Планка	3			Dead Bug Паллоф Stir-the-pot	Нейтральная поясница; дыхание; анти-экстензия; время увеличивать постепенно

* Колонка 'Вес' предназначена для записи максимального рабочего веса за сессию

Неделя 4

День 1 - Фулбоди (FB)

№	Упражнение	Подходы	Повторения	Вес*	Альтернатива	Примечание
1	Приседания	4		12 (-20% объёма)	Жим ногами Присед goblet Приседания с гантелями	RIR 1-3; контроль коленей; полная амплитуда
2	Румынская тяга с гантелями	4			Румынская с гантелями Шарнир с резинкой Гудмонинг	RIR 1-3; нейтральная спина; отведение таза назад
3	Сгибание ног с резинкой	3		12 (-20% объёма)	Сгибания лёжа Румынская с гантелями	Контроль эксцентрики; полная амплитуда; пауза в сокращении
4	Мост с резинкой	3			Ягодичный мост Мост с паузой Отведения лёжа	Пауза в верхней точке 1-2с; полное сокращение ягодиц
5	Тяга резинкой	3			Тяга TRX Тяга гантели в упоре	RIR 1-3; техника; контроль амплитуды

* Колонка 'Вес' предназначена для записи максимального рабочего веса за сессию

День 2 - Фулбоди (FB)

№	Упражнение	Подходы	Повторения	Вес*	Альтернатива	Примечание
1	Отжимания	4	макс		Отжимания с колен Отжимания от стола Отжимания узкие	RIR 1–3; техника; контроль амплитуды
2	Тяга TRX	4			Тяга резинкой Тяга гантели Обратные отжимания	RIR 1–3; техника; контроль амплитуды
3	Зашагивания	3	12 (-20% объёма)/ нога		Выпады Сплит-присед Присед с гантелями	RIR 1-3; контроль коленей; полная амплитуда
4	Мост ягодичный	3			Мост с резинкой Мост на одной ноге Толчки бёдрами	Пауза в верхней точке 1-2с; полное сокращение ягодиц
5	Dead Bug	3	12		Планка Паллоф Супермен	Нейтральная поясница; дыхание; анти-экстензия; время увеличивать постепенно

* Колонка 'Вес' предназначена для записи максимального рабочего веса за сессию

День 3 - Фулбоди (FB)

№	Упражнение	Подходы	Повторения	Вес*	Альтернатива	Примечание
1	Сплит-присед	4	12 (-20% объёма)/нога		Жим ногами Присед goblet Приседания с гантелями	RIR 1-3; контроль коленей; полная амплитуда
2	Мост с паузой	4			Мост с резинкой Мост на одной ноге Толчки бёдрами	Пауза в верхней точке 1-2с; полное сокращение ягодиц
3	Тяга резинкой сверху	3	12 (-20% объёма)		Тяга TRX Подтягивания Тяга гантели	RIR 1–3; техника; контроль амплитуды
4	Разведения с резинкой	3			TRX-T Подъёмы в стороны	Локти высоко; без рывков; контроль веса; пауза в верхней точке
5	Планка	3			Dead Bug Паллоф Stir-the-pot	Нейтральная поясница; дыхание; анти-экстензия; время увеличивать постепенно

* Колонка 'Вес' предназначена для записи максимального рабочего веса за сессию