

Программа тренировок на 4 недели для женщин

Неделя 1

День 1 - Фулбоди (FB)

№	Упражнение	Подходы	Повторения	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

День 2 - Фулбоди (FB)

№	Упражнение	Подходы	Повторения	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

День 3 - Фулбоди (FB)

№	Упражнение	Подходы	Повторения	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

Неделя 2

День 1 - Фулбоди (FB)

№	Упражнение	Подходы	Повторения	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

День 2 - Фулбоди (FB)

№	Упражнение	Подходы	Повторения	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

День 3 - Фулбоди (FB)

№	Упражнение	Подходы	Повторения	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

Неделя 3

День 1 - Фулбоди (FB)

№	Упражнение	Подходы	Повторения	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

День 2 - Фулбоди (FB)

№	Упражнение	Подходы	Повторения	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

День 3 - Фулбоди (FB)

№	Упражнение	Подходы	Повторения	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

Неделя 4

День 1 - Фулбоди (FB)

№	Упражнение	Подходы	Повторения	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

День 2 - Фулбоди (FB)

№	Упражнение	Подходы	Повторения	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

День 3 - Фулбоди (FB)

№	Упражнение	Подходы	Повторения	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