

# 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 ягодич
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 ягодич
5	Dead Bug	3	12	Планка   Паллоф   Супермен	Нейтральная поясница; дыхание; анти-экстензия; время увеличивать постепенно

День 3 - Фулбоди (FB)

№	Упражнение	Подхо ды	Повторе ния	Альтернатива	Примечание
1	Сплит-присед	4	16-12/но га	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 ягодич
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	Подхо ды	Повторе ния	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 ягодич
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 ягодич
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 ягодич
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 ягодич
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 ягодич
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 ягодич
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 ягодич
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 ягодич
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 ягодич
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