

Программа тренировок для Андрей

Программа: Women_1

Неделя 1

День 1 - Фулбоди А (FB)

№	Упражнение	Подходы	Повторения	Паттерн	Альтернатива	Заметки
1	Приседания	4	16-12	Колено-доминант	Жим ногами Присед с БПР1 Приседения коленей	полная амплитуда
2	Румынская тяга с гантелями	4	16-12	Таз-доминант	Румынская с гантелями РВ1 Арочный фронтальный флиппинг	разведение таза
3	Сгибание ног с резинкой	3	16	Задняя поверхность бедра	Сгибание бедра Румынская тяга	контроль амплитуды; полная амплитуда; пауза
4	Мост с резинкой	3	16	Ягодицы	Ягодичный мост Мост с паузой	контроль амплитуды; полное сокращение
5	Тяга резинкой	3	16	Дом_тяг_горизонтально	Тяга TRX Тяга гантели РВ1	техника; контроль амплитуды

День 2 - Фулбоди В (FB)

№	Упражнение	Подходы	Повторения	Паттерн	Альтернатива	Заметки
1	Отжимания	4	макс	Дом_толчок_горизонтально	Отжимания с колен Отжимания с техникой	контроль амплитуды
2	Тяга TRX	4	16-12	Дом_тяг_горизонтально	Тяга резинкой Тяга гантели Зажим	контроль амплитуды
3	Зашагивания	3	16/нога	Колено-доминант	Выпады Сплит-присед РВ1	разведение коленей; полная амплитуда
4	Мост ягодичный	3	16	Ягодицы	Мост с резинкой Мост с паузой	контроль амплитуды; полное сокращение
5	Dead Bug	3	12	Кор	Планка Паллоф Супергерм	контроль амплитуды; дыхание; анти-экстензия

День 3 - Фулбоди С (FB)

№	Упражнение	Подходы	Повторения	Паттерн	Альтернатива	Заметки
1	Сплит-присед	4	16-12/нога	Колено-доминант	Жим ногами Присед с БПР1 Приседения коленей	полная амплитуда
2	Мост с паузой	4	16-12	Ягодицы	Мост с резинкой Мост с паузой	контроль амплитуды; полное сокращение
3	Тяга резинкой сверху	3	16	Дом_тяг_вертикально	Тяга TRX Подтягивания РВ1	техника; контроль амплитуды
4	Разведения с резинкой	3	16	Плечи	TRX-T Подъемы в стоянии	контроль веса; пауза
5	Планка	3		Кор	Dead Bug Паллоф Супергерм	контроль амплитуды; дыхание; анти-экстензия

Неделя 2

День 1 - Фулбоди А (FB)

№	Упражнение	Подходы	Повторения	Паттерн	Альтернатива	Заметки
---	------------	---------	------------	---------	--------------	---------

1	Приседания	4	16-12	Колено-доминант	Жим ногами Присед	gRPE1 Приседения коленей	полная амплитуда
2	Румынская тяга с гантелями	4	16-12	Таз-доминант	Румынская с гантелями	RPE1 Румынская с гантелями	разведение таза
3	Сгибание ног с резинкой	3	16	Задняя поверхность бедра	Сгибание ног с резинкой Румынская тяга	gRPE1 Сгибание ног с резинкой	полная амплитуда; пауза
4	Мост с резинкой	3	16	Ягодицы	Ягодичный мост Мост с резинкой	gRPE1 Ягодичный мост с резинкой	полное сокращение
5	Тяга резинкой	3	16	Дом_тяг_горизонтально	Тяга TRX Тяга гантели	RPE1 Тяга резинкой	контроль амплитуды

День 2 - Фулбоди В (FB)

№	Упражнение	Подходы	Повторения	Паттерн	Альтернатива	Заметки
1	Отжимания	4	макс	Дом_толчок_горизонтально	Отжимания с колен Отжимания на локтях	gRPE1 Отжимания с коленей
2	Тяга TRX	4	16-12	Дом_тяг_горизонтально	Тяга резинкой Тяга гантели	RPE1 Тяга резинкой
3	Зашагивания	3	16/нога	Колено-доминант	Выпады Сплит-присед	RPE1 Приседания коленей; полная амплитуда
4	Мост ягодичный	3	16	Ягодицы	Мост с резинкой Мост с паузой	gRPE1 Ягодичный мост с резинкой
5	Dead Bug	3	12	Кор	Планка Паллоф Супермен	RPE1 Планка

День 3 - Фулбоди С (FB)

№	Упражнение	Подходы	Повторения	Паттерн	Альтернатива	Заметки
1	Сплит-присед	4	16-12/нога	Колено-доминант	Жим ногами Присед	gRPE1 Приседения коленей; полная амплитуда
2	Мост с паузой	4	16-12	Ягодицы	Мост с резинкой Мост с паузой	gRPE1 Ягодичный мост с резинкой; полное сокращение
3	Тяга резинкой сверху	3	16	Дом_тяг_вертикально	Тяга TRX Подтягивания	RPE1 Тяга резинкой; контроль амплитуды
4	Разведения с резинкой	3	16	Плечи	TRX-T Подъёмы в стороны	gRPE1 Разведение с резинкой; контроль веса; пауза
5	Планка	3		Кор	Dead Bug Паллоф Супермен	RPE1 Планка; активная поясница; дыхание; анти-экстензия

Неделя 3

День 1 - Фулбоди А (FB)

№	Упражнение	Подходы	Повторения	Паттерн	Альтернатива	Заметки	
1	Приседания	4	16-12	Колено-доминант	Жим ногами Присед	gRPE1 Приседания коленей	полная амплитуда
2	Румынская тяга с гантелями	4	16-12	Таз-доминант	Румынская с гантелями	RPE1 Румынская с гантелями	разведение таза
3	Сгибание ног с резинкой	3	16	Задняя поверхность бедра	Сгибание ног с резинкой Румынская тяга	gRPE1 Сгибание ног с резинкой	полная амплитуда; пауза
4	Мост с резинкой	3	16	Ягодицы	Ягодичный мост Мост с резинкой	gRPE1 Ягодичный мост с резинкой	полное сокращение
5	Тяга резинкой	3	16	Дом_тяг_горизонтально	Тяга TRX Тяга гантели	RPE1 Тяга резинкой	контроль амплитуды

День 2 - Фулбоди В (FB)

№	Упражнение	Подходы	Повторения	Паттерн	Альтернатива	Заметки
1	Отжимания	4	макс	Дом_толчок_горизонтально	Отжимания с колен Отжимания	gRPE1 Отжимания с коленей
2	Тяга TRX	4	16-12	Дом_тяг_горизонтально	Тяга резинкой Тяга гантели	RPE1 Тяга резинкой
3	Зашагивания	3	16/нога	Колено-доминант	Выпады Сплит-присед	RPE1 Приседания коленей; полная амплитуда
4	Мост ягодичный	3	16	Ягодицы	Мост с резинкой Мост с паузой	gRPE1 Ягодичный мост с резинкой; 162 драмное сокращение

5	Dead Bug	3	12	Кор	Планка Паллоф Супермаришальная поясница; дыхание; анти-экстен
---	----------	---	----	-----	---

День 3 - Фулбоди С (FB)

№	Упражнение	Подходы	Повторения	Паттерн	Альтернатива	Заметки
1	Сплит-присед	4	16-12/нога	Колено-доминант	Жим ногами Присед с РП Приседения с коленей	полная амплитуда
2	Мост с паузой	4	16-12	Ягодицы	Мост с резинкой Мост с паузой	полное сокращение
3	Тяга резинкой сверху	3	16	Дом_тяг_вертикальный	Тяга TRX Подтягивания	контроль амплитуды
4	Разведения с резинкой	3	16	Плечи	TRX-T Подъёмы в стороны	контроль веса; пауза
5	Планка	3		Кор	Dead Bug Паллоф Супермариш	активная поясница; дыхание; анти-экстен

Неделя 4

День 1 - Фулбоди А (FB)

№	Упражнение	Подходы	Повторения	Яаттерн	Альтернатива	Заметки
1	Приседания	4	12 (-20% об/мин)	Колено-доминант	Жим ногами Присед с РП Приседения с коленей	полная амплитуда
2	Румынская тяга с гантелями	4		Таз-доминант	Румынская с гантелями	контроль таза
3	Сгибание ног с резинкой	3	12 (-20% об/мин)	Задняя поверхность бедра	Сгибание с резинкой	полная амплитуда; пауза
4	Мост с резинкой	3		Ягодицы	Ягодичный мост Мост с паузой	полное сокращение
5	Тяга резинкой	3		Дом_тяг_горизонтальный	Тяга TRX Тяга гантели	контроль амплитуды

День 2 - Фулбоди В (FB)

№	Упражнение	Подходы	Повторения	Паттерн	Альтернатива	Заметки
1	Отжимания	4	макс	Дом_толчок_горизонтальный	Отжимания с колен Отжимания с колен	Контроль амплитуды
2	Тяга TRX	4		Дом_тяг_горизонтальный	Тяга резинкой Тяга гантели	Обратная сторона амплитуды
3	Зашагивания	3	12 (-20% об/мин)	Колено-доминант	Выпады Сплит-присед	Ритмичное сокращение; полная амплитуда
4	Мост ягодичный	3		Ягодицы	Мост с резинкой Мост с паузой	Точное сокращение
5	Dead Bug	3	12	Кор	Планка Паллоф Супермариш	Центральная поясница; дыхание; анти-экстен

День 3 - Фулбоди С (FB)

№	Упражнение	Подходы	Повторения	Паттерн	Альтернатива	Заметки
1	Сплит-присед	4	12 (-20% объема)	Колено-доминант	Жим ногами Присед с РП Приседения с коленей	полная амплитуда
2	Мост с паузой	4		Ягодицы	Мост с резинкой Мост с паузой	полное сокращение
3	Тяга резинкой сверху	3	12 (-20% объема)	Дом_тяг_вертикальный	Тяга TRX Подтягивания	контроль амплитуды
4	Разведения с резинкой	3		Плечи	TRX-T Подъемы в стороны	контроль веса; пауза
5	Планка	3		Кор	Dead Bug Паллоф Супермаришальная	поясница; дыхание; анти-экстен