

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 ягодич |
| 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 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 |

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

Неделя 2

День 1 - Фулбоди (FB)

| № | Упражнение | Подход ы | Повторен ия | 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 ягодич |
| 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 | Повторы | 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 ягодич |
| 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 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 |

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

Неделя 3

День 1 - Фулбоди (FB)

| № | Упражнение | Подход ы | Повторен ия | 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 ягодич |
| 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 ягодич |
| 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 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 |

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

Неделя 4

День 1 - Фулбоди (FB)

| № | Упражнение | Подход ы | Повторен ия | 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 ягодич |
| 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 ягодич |
| 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 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 |

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