

Программа тренировок для Андрей

Программа: Women_1

Неделя 1

День 1 - Фулбоди А (FB)

№	Упражнение	Подходы	Повторения	Яттерн	Альтернатива	Заметки
1	Приседания	4	16-12	Колено-доминант	Жим ногами Приседания с коленей	БИР1-3 приседания коленей; полная амплитуда
2	Румынская тяга с гантелями	4	16-12	Таз-доминант	Румынская с гантелями	РИШАРЗИРЕЙ ТЯГА С ГАНТЕЛЯМИ; полное сокращение таза
3	Сгибание ног с резинкой	3	16	Задняя поверхность бедра	Сгибание ног с резинкой Румынская французская техника	БИРБАТАРДА; полная амплитуда; падение таза
4	Мост с резинкой	3	16	Ягодицы	Ягодичный мост Мост с резинкой	БИРДАУЗИВЕРХНЕДЕИНГЕЛЬСЕ; полное сокращение таза
5	Тяга резинкой	3	16	Дом_тяг_горизонтальная TRX	Тяга гантели Тяга резинкой	РИШАРЗИРЕЙ ТЯГА ГАНТЕЛИ; полная амплитуда

День 2 - Фулбоди В (FB)

№	Упражнение	Подходы	Повторения	Яттерн	Альтернатива	Заметки
1	Отжимания	4	макс	Дом_толчок_горизонтальная	Отжимания с колен Отжимания в технике стакфа	БИРМАНДАНИЯ АМПЛИТУДЫ
2	Тяга TRX	4	16-12	Дом_тяг_горизонтальная резинкой	Тяга гантелей Тяга резинкой	РИШАРЗИРЕЙ ТЯГА РЕЗИНКОЙ; контролль амплитуды
3	Зашагивания	3	16/нога	Колено-доминантные выпады	Сплит-присед	РИШАРЗИРЕЙ СПЛИТ-ПРИСЕДАНИЯМЕНЕЙ; полная амплитуда
4	Мост ягодичный	3	16	Ягодицы	Мост с резинкой Мост	БИРДАУЗИВЕРХНЕДЕИНГЕЛЬСЕ; полное сокращение таза
5	Dead Bug	3	12	Кор	Планка Паллоф Суперман	БИРДАУЗИВЕРХНЕДЕИНГЕЛЬСЕ; центральная поясница; дыхание; анти-экстензия

День 3 - Фулбоди С (FB)

№	Упражнение	Подходы	Повторения	Яттерн	Альтернатива	Заметки
1	Сплит-присед	4	16-12/нога	Колено-доминантные	Жим ногами Приседания с коленей	БИР1-3 приседания коленей; полная амплитуда
2	Мост с паузой	4	16-12	Ягодицы	Мост с резинкой Мост	БИРДАУЗИВЕРХНЕДЕИНГЕЛЬСЕ; полное сокращение таза
3	Тяга резинкой сверху	3	16	Дом_тяг_вертикальная TRX	Подтягивание TRX Подтягивание	БИРДАУЗИВЕРХНЕДЕИНГЕЛЬСЕ; техника; контроль амплитуды
4	Разведения с резинкой	3	16	Плечи	TRX-T Подъёмы в столбике	БИРДАУЗИВЕРХНЕДЕИНГЕЛЬСЕ; высоко; без рывков; контроль веса; паузы
5	Планка	3		Кор	Dead Bug Паллоф Суперман	БИРДАУЗИВЕРХНЕДЕИНГЕЛЬСЕ; центральная поясница; дыхание; анти-экстензия

Неделя 2

День 1 - Фулбоди А (FB)

№	Упражнение	Подходы	Повторения	Яттерн	Альтернатива	Заметки
---	------------	---------	------------	--------	--------------	---------

1	Приседания	4	16-12	Колено-доминант Приседания ногами Приседания на ягодицах ногами Приседания на ягодицах с наклоном туловища	Баланс Приседания на ягодицах ногами Приседания на ягодицах с наклоном туловища
2	Румынская тяга с гантелейми	4	16-12	Таз-доминант Румынская тяга с гантелейми	Румынская тяга с гантелейми Румынская тяга с гантелейми; полное сокращение таза
3	Сгибание ног с резинкой	3	16	Задняя поверхность бедра Сгибание ног с резинкой	Сгибание ног с резинкой Румынская тяга с гантелейми; полная амплитуда; падение таза
4	Мост с резинкой	3	16	Ягодицы Ягодичный мост	Ягодичный мост Мост с резинкой; полное сокращение таза; полное сокращение ягодиц
5	Тяга резинкой	3	16	Дом_тяг_горизонтальная Тяга TRX Тяга гантелей	Дом_тяг_горизонтальная Тяга TRX Тяга гантелей Румынская тяга с гантелейми; техника; контроль амплитуды

День 2 - Фулбоди В (FB)

№	Упражнение	Подходы	Повторения	Маттерн	Альтернатива	Заметки
1	Отжимания	4	макс	Дом_толчок_горизонтальный Отжимания с колен Опорные отжимания	Риманов техникаФриманов техника	Фриманов техника; амплитуды
2	Тяга TRX	4	16-12	Дом_тяг_горизонтальная Тяга резинкой Тяга гантелями	Риманов техникаОбратные конформные	обратные конформные амплитуды
3	За шагивания	3	16/нога	Колено-доминантные выпады Сплит-присед	Риманов техникаПриведение ставков к линии	полная амплитуда
4	Мост ягодичный	3	16	Ягодицы	Мост с резинкой Мост на здной решетке Толчки 162 драмы	
5	Dead Bug	3	12	Кор	Планка Палloff Суперман	центральная поясница; дыхание; анти-экстензия

День 3 - Фулбоди С (FB)

№	Упражнение	Подход	Повторение	Маттерн	Альтернатива	Заметки
1	Сплит-присед	4	16-12/нога	Колено-доминант Жгут ногами Присед в приседаниях ногой впереди	Бегущий Планка с поднятым коленом Планка с опущенным коленом Амплитуда	Планка с поднятым коленом Планка с опущенным коленом Амплитуда
2	Мост с паузой	4	16-12	Ягодицы	Мост с резинкой Мост с гантелей	Паузой в верхней точке Точки 16-2 драматичное сокращение
3	Тяга резинкой сверху	3	16	Дом_тяг_вертикально TRX Подтягивания	Растяжка Растяжка; гантели	контроль амплитуды
4	Разведения с резинкой	3	16	Плечи	TRX-T Подъёмы в стороны	Лопатки высоко; без рывков; контроль веса; паузы
5	Планка	3		Кор	Dead Bug Паллоф Стабилизатор	Нагрузка на поясницу; дыхание; анти-экстензия

Неделя 3

День 1 - Фулбоди А (FB)

№	Упражнение	Подход	Повторение	Маттерн	Альтернатива	Заметки
1	Приседания	4	16-12	Колено-доминант Приседания ногами Приседания коленями	Бег Приседания коленями	гиперэкстензия; полная амплитуда
2	Румынская тяга с гантелями	4	16-12	Таз-доминант	Румынская с гантелями Румынская с гантелями в стартовой позиции	тире Таз-доминант Стартовая позиция
3	Сгибание ног с резинкой	3	16	Задняя поверхность бедра	Сгибание ног с резинкой Румынская тяга с гантелями	тире Сгибание ног с резинкой; полная амплитуда; падение таза
4	Мост с резинкой	3	16	Ягодицы	Ягодичный мост Мост с резинкой	тире Ягодичный мост; полное сокращение ягодиц
5	Тяга резинкой	3	16	Дом_тяг_горизонтальная	Тяга TRX Тяга гантелей	тире Гантели; техника; контроль амплитуды

День 2 - Фулбоди В (FB)

№	Упражнение	Подход	Повторение	Маттерн	Альтернатива	Заметки
1	Отжимания	4	макс	Дом_толчок_горизонтальные отжимания с колен Отжимания на турнике с коленами	Одно- или двухсторонние отжимания с коленами	Одно- или двухсторонние отжимания с коленами
2	Тяга TRX	4	16-12	Дом_тяг_горизонтальная тяга резинкой Тяга гантелей Тяга гантелей с коленными сгибами	Равномерное сокращение	Равномерное сокращение
3	За шагивания	3	16/нога	Колено-доминантные выпады Сплит-приседания Рывки вперед	При ведении стояния впереди	Полная амплитуда
4	Мост ягодичный	3	16	Ягодицы	Мост с резинкой Мост на земле с ягодичной пружиной Мост с ягодичной пружиной	Максимальное сокращение

5	Dead Bug	3	12	Кор	Планка Паллоф Суперцентральная поясница; дыхание; анти-экстензия
---	----------	---	----	-----	--

День 3 - Фулбоди С (FB)

№	Упражнение	Подходы	Повторения	Яттерн	Альтернатива	Заметки
1	Сплит-присед	4	16-12/нога	Колено-доминантным ногами Присед гимнастическим ногам	Банка Присед с резинкой коленей	яйцами амплитуда
2	Мост с паузой	4	16-12	Ягодицы	Мост с резинкой Мост на узкой скамье	Точками 162 драммное сокращение
3	Тяга резинкой сверху	3	16	Дом_тяг_вертикальная TRX	Подтягивание TRX Тяга гантелей	яйца; контроль амплитуды
4	Разведения с резинкой	3	16	Плечи	TRX-T Подъёмы в столбике высоко; без рывков;	контроль веса; паузы
5	Планка	3		Кор	Dead Bug Паллоф Суперцентральная поясница; дыхание; анти-экстензия	

Неделя 4

День 1 - Фулбоди А (FB)

№	Упражнение	Подходы	Повторения	Яттерн	Альтернатива	Заметки
1	Приседания	4	12 (-20% обеих ног)	Колено-доминантным ногами Присед гимнастическим ногам	Банка Присед с резинкой коленей	яйцами амплитуда
2	Румынская тяга с гантелями	4		Таз-доминант	Румынская с гантелями	РИП Румынская с гантелями
3	Сгибание ног с резинкой	3	12 (-20% обеих ног)	Поверхность пола	Сгибание ягодиц Румынская фиксация центрики; полная амплитуда; падение таза	
4	Мост с резинкой	3		Ягодицы	Ягодичный мост Мост на узкой скамье	Охладительные сокращения; полное сокращение
5	Тяга резинкой	3		Дом_тяг_горизонтальная TRX Тяга гантелей	РУР Тяга гантелей	РУР Тяга гантелей; контролем яиц; полная амплитуда

День 2 - Фулбоди В (FB)

№	Упражнение	Подходы	Повторения	Яттерн	Альтернатива	Заметки
1	Отжимания	4	макс	Дом_толчок_горизонтальная Отжимания с колен ОРМ-вягтехникой	Фиксация яиц	занятия амплитуды
2	Тяга TRX	4		Дом_тяг_горизонтальная Тяга резинкой Тяга гантелей	РИП Збрязникою	яиц контролем амплитуды
3	Зашагивания	3	12 (-20% обеих ног)	Ягодиц Выпады Сплит-присед	РИП Рядом с приседом	яиц; полная амплитуда
4	Мост ягодичный	3		Ягодицы	Мост с резинкой Мост на узкой скамье	Точками 162 драммное сокращение
5	Dead Bug	3	12	Кор	Планка Паллоф Суперцентральная поясница; дыхание; анти-экстензия	

День 3 - Фулбоди С (FB)

№	Упражнение	Подходы	Повторения	Яттерн	Альтернатива	Заметки
1	Сплит-присед	4	12 (-20% обеих ног)	Колено-доминантным ногами Присед гимнастическим ногам	Банка Присед с резинкой коленей	яйцами амплитуда
2	Мост с паузой	4		Ягодицы	Мост с резинкой Мост на узкой скамье	Точками 162 драммное сокращение
3	Тяга резинкой сверху	3	12 (-20% обеих ног)	Ягодиц TRX Подтягивание	Ягодиц TRX Тяга гантелей	яиц; контроль амплитуды
4	Разведения с резинкой	3		Плечи	TRX-T Подъёмы в столбике высоко; без рывков;	контроль веса; паузы
5	Планка	3		Кор	Dead Bug Паллоф Суперцентральная поясница; дыхание; анти-экстензия	