



# **ЖИМ 100 КІЛОГРАМІВ ТРЕНУВАЛЬНА ПРОГРАМА**

**ПРОГРАМА Є ДОДАТКОМ ДО ВІДЕО З YOUTUBE  
ОЗНАЙОМЛЕННЯ З ВІДЕО ОБОВ'ЯЗКОВЕ  
АВТОР: ДМИТРО ГОЛОВИНСЬКИЙ**

## ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ

**ЛВ** – легка вага. Така, що складає від 40 до 55% від разового максимуму спортсмена. Підходи з легкою вагою залишають у атлета запас більш ніж 8 повторів. Суттєвого закислення або «пампу» відчуватись не повинно.;

**СВ** – середня вага. Така, що складає від 50 до 60%. Запас у підході залишається в районі 5-6 повторень;

**ВВ** – важка вага. Така що складає від 70 до 85%. Запас у останніх підходах мінімальний 1-2 повтори;

**МВ** – мінімальна вага. Вага, що ледь відчувається, або виконання без ваги взагалі;

**Х по У** – виконання Х підходів по У разів у рамках визначеної вправи;

**Зі зростанням ваги** – атлет починає 1 підхід з легкої ваги, а надалі з кожним підходом додає вагу таким чином, щоб останній підхід був доволі важким (запас 1-2 повтори);

**По разу в гору до важкого** – атлет виконує підходи на 1 повторення зі зростанням ваги і комфортним кроком доходить до максимальної.

**Сінгли** – підходи на 1 повторення в змагальному виконанні (с паузою на грудях);

# ТИЖДЕНЬ І

## 1 тренувальний день

*Загальна розминка, кардіо 10 хв;*

*Підйом прямих рук до гори 3 по 10;*

*Підйом прямих рук через сторони 3 по 10;*

*Статичне утримання з упором в стіну 2 по 10 сек на кожну руку;*

*Статичне утримання боком 2 по 10 сек на кожну руку;*

1. Жим лежачи ЛВ 5 по 5;
2. Тяга верхнього блоку з депресією лопатки ЛВ 3 підходи по 6 повторень;
3. Шраги з ретракцією лопатки ЛВ 5 по 5;
4. Жим лежачи СВ 4 по 4;
5. Біцепс стоячи ЛВ 4 по 8.

*Натяжка лопаток стоячи перед дзеркалом 3 по 6;*

*Натяжка лопаток з упором в лавку 3 по 6;*

*Зашагування руками на платформу 3 по 6 на кожну руку.*

## 2 тренувальний день

*Загальна розминка, кардіо 10 хв;*

*Підйом прямих рук до гори 3 по 10;*

*Підйом прямих рук через сторони 3 по 10;*

*Обертання тулуба з упором однією рукою 3 по 12 на кожну руку;*

*Фіксація лопатки з нахилом 2 по 10 на кожну руку;*

1. Жим лежачи ЛВ 2 по 2, далі по рази в гору до важкого;
2. Жим Арнольда ЛВ 3 по 10;
3. Тяга нижнього блоку з ретракцією лопатки СВ 5 по 5
4. Жим вузьким хватом ЛВ 3 по 8;
5. Молоткові згинання з гантелями СВ 4 по 5.

*Натяжка лопаток стоячи перед дзеркалом 3 по 6;*

*Натяжка лопаток з упором в лавку 3 по 6;*

*Відведення лежачи на боку МВ 3 по 6;*

*Відведення лежачи на животу МВ 3 по 6.*

## 3 тренувальний день

*Загальна розминка, кардіо 10 хв;*

*Підйом прямих рук до гори 3 по 10;*

*Підйом прямих рук через сторони 3 по 10;*

*Обертання тулуба з упором однією рукою 3 по 12 на кожну руку;*

*Натяжка лопаток, лежачи на підлозі 3 по 5.*

1. Жим лежачи ЛВ 5 по 5, легкі сингли у вибуховий манер 3 по 1;
2. Жим гантель на похилій лавці СВ 3 по 8;
3. Махи на середню дельту 3 по 8 зі зростанням ваги;
4. Махи на задню дельту 3 по 8 зі зростанням ваги;
5. Жим стоячи СВ 4 по 4
6. Розгинання з гантеллю із-за голови ЛВ 3 по 8.

*Розтяжка мосту та передньої поверхні стегна.*

## ТИЖДЕНЬ II

### 1 тренувальний день

Загальна розминка, кардіо 10 хв;

Підйом прямих рук до гори 3 по 12;

Підйом прямих рук через сторони 3 по 12;

Статичне утримання з упором в стіну 2 по 15 сек на кожну руку;

Статичне утримання боком 2 по 15 сек на кожну руку;

1. Жим лежачи ЛВ 5 по 5, легкі сінгли у вибуховий манер 5 по 1;
2. Тяга верхнього блоку з депресією лопатки СВ 3 по 6;
3. Шраги з ретракцією лопатки СВ 5 по 5;
4. Жим лежачи ВВ 4 по 4;
5. Біцепс стоячи ВВ 4 по 4.

Натяжка лопаток стоячи перед дзеркалом 3 по 6;

Натяжка лопаток з упором в лавку 3 по 6;

Зашагування руками на платформу 3 по 6 на кожну руку

### 2 тренувальний день

Загальна розминка, кардіо 10 хв;

Обертання плеч на похилій лавці 3 по 6;

Підйом прямих рук через сторони 3 по 10;

Обертання тулуба з упором однією рукою 3 по 12 на кожну руку;

Фіксація лопатки з нахилом 2 по 10 на кожну руку;

1. Відтискання на брусах власна або СВ 4 по 4
2. Жим Арнольда СВ 5 по 5;
3. Тяга нижнього блоку з ретракцією лопатки СВ 5 по 5;
4. Жим стоячи СВ 5 по 3;
5. Жим вузьким хватом ЛВ 3 по 8;
6. Молоткові згинання з гантелями СВ 4 по 5.

Відведення лежачи на боку МВ3 по 6;

Відведення лежачи на животу МВ 3 по 6.

### 3 тренувальний день

Загальна розминка, кардіо 10 хв;

Обертання плеч на похилій лавці 3 по 6;

Обертання тулуба з упором однією рукою 3 по 12 на кожну руку;

Розтяжка мосту та передньої поверхні стегна;

1. Жим лежачи ВВ 5 по 5
2. Жим гантель на похилій лавці ВВ 4 по 4;
3. Махи на середню дельту 3 по 8 зі зростанням ваги;
4. Махи на задню дельту 3 по 8 зі зростанням ваги;
5. Відтискання на брусах 4 по 4 зі зростанням ваги.

Розтяжка мосту та передньої поверхні стегна;

Зашагування руками на платформу 3 по 6 на кожну руку.

## ТИЖДЕНЬ ІІІ

### 1 тренувальний день

*Загальна розминка, кардіо 10 хв;*

*Обертання плеч на похилій лавці 3 по 6;*

*Обертання тулуба з упором однією рукою 3 по 12 на кожну руку;*

*Імітація жиму з палкою 3 по 5;*

1. Жим лежачи ЛВ 4 по 4, легкі сінгли у вибуховий манер 5 по 1;
2. Тяга верхнього блоку з депресією лопатки СВ 3 по 6;
3. Шраги з ретракцією лопатки СВ 5 по 5;
4. Жим стоячи СВ 4 по 4;
5. Жим вузьким хватом ВВ 5 по 2.

*Розтяжка мосту та передньої поверхні стегна;*

*Зашигування руками на платформу 3 по 6 на кожну руку;*

*Натяжка лопаток, лежачи на підлозі 3 по 5.*

### 2 тренувальний день

*Загальна розминка, кардіо 10 хв;*

*Обертання плеч на похилій лавці 3 по 8;*

*Обертання тулуба з упором однією рукою 3 по 12 на кожну руку;*

*Фіксація лопатки з нахилом 2 по 10 на кожну руку;*

*Імітація жиму з палкою 3 по 5;*

1. Відтискання на брусах власна або СВ 4 по 4;
2. Жим Арнольда ЛВ 4 по 10;
3. Тяга нижнього блоку з ретракцією лопатки СВ 5 по 5;
4. Жим лежачи ЛВ 2 по 2, далі по разу в гору до важкого;
5. Молоткові згинання з гантелями СВ 4 по 5.

*Розтяжка мосту та передньої поверхні стегна;*

*Відведення лежачи на боку МВ 3 по 6;*

*Відведення лежачи на животу МВ 3 по 6.*

## ТИЖДЕНЬ IV

### 1 тренувальний день

Загальна розминка, кардіо 10 хв;

Статичне утримання з упором в стіну 2 по 15 сек на кожну руку;

Статичне утримання боком 2 по 15 сек на кожну руку;

Імітація жиму з палкою 3 по 5.

1. Жим лежачи СВ 5 по 5;
2. Тяга верхнього блоку з депресією лопатки СВ 3 по 6;
3. Шраги з ретракцією лопатки СВ 5 по 5;
4. Жим лежачи ВВ 4 по 4;
5. Біцепс стоячи ЛВ 3 по 8.

Натяжка лопаток стоячи перед дзеркалом 3 по 6;

Натяжка лопаток з упором в лавку 3 по 6;

Зашагування руками на платформу 3 по 6 на кожну руку

### 2 тренувальний день

Загальна розминка, кардіо 10 хв;

Обертання плеч на похилій лавці 3 по 8;

Підйом прямих рук через сторони 3 по 10;

Обертання тулуба з упором однією рукою 3 по 12 на кожну руку;

Фіксація лопатки з нахилом 2 по 10 на кожну руку;

1. Відтискання на брусах власна або СВ 4 по 4
2. Жим Арнольда СВ 5 по 5;
3. Тяга нижнього блоку з ретракцією лопатки СВ 5 по 5;
4. Пуловер через лавку ЛВ 3 по 8;
5. Розгинання з гантелею із-за голови ЛВ 4 по 5.

Відведення лежачи на боку МВ 3 по 6;

Відведення лежачи на животу МВ 3 по 6.

### 3 тренувальний день

Загальна розминка, кардіо 10 хв;

Обертання плеч на похилій лавці 3 по 12;

Обертання тулуба з упором однією рукою 3 по 12 на кожну руку;

Розтяжка мосту та передньої поверхні стегна;

1. Жим лежачи ВВ 5 по 3;
2. Жим гантель на похилій лавці СВ 2 по 6;
3. Махи на середню дельту 3 по 8 зі зростанням ваги;
4. Махи на задню дельту 3 по 8 зі зростанням ваги;
5. Жим лежачи ЛВ 5 по 5

Розтяжка мосту та передньої поверхні стегна;

Зашагування руками на платформу 3 по 6 на кожну руку;

Обертання тулуба з упором однією рукою 3 по 12 на кожну руку.