

# Программа тренировок по функциональному бодибилдингу

## Неделя 1

Тренировка 1

Тренировка 2

Тренировка 3

## Неделя 2

Тренировка 1

Тренировка 2

Тренировка 3

## Неделя 3

Тренировка 1

Тренировка 2

Тренировка 3

## Неделя 4

Тренировка 1

Тренировка 2

Тренировка 3

## Неделя 1

Обзор первой недели в видео-формате. Рекомендуется к просмотру

<https://rutube.ru/video/private/ecb95dd7af2602ee91437283422afbee/?p=NgCaug5rvsL50LcXUp74zg>

## Тренировка 1

**Е1,5МOM 18 минут (каждые 1,5 минуты чередуя упражнения в течении 18 минут)**

- 6 Жим гантелей на наклонной скамье ИВН - 8 (2 повтора в запасе)
- 12 приседания с гирей/гантелей (вес легкий)

Активный отдых 10 минут (ходьба по залу, кардио в легком темпе)

**Е1,5МOM чередуя 18 минут**

- 10 Отжимания на брусьях в медленном темпе (если легко, добавить вес)
- 10 Пуловер с гантелей (вес средний)

Активный отдых 10 минут (ходьба по залу, кардио в легком темпе)

#### **AMRAP 15 минут**

- 10..12 отжимания глубокие с руками на возвышении или спец подставках
- 15 складка на пресс
- 20 подъемы на икры

## Тренировка 2

**E1,5MOM 18 минут (каждые 1,5 минуты чередуя упражнения в течении 15 минут)**

- 6 Тяга штанги в наклоне ИВН - 8 (2 повтора в запасе)
- 12 Становая тяга на прямых ногах (вес тот же что для тяги в наклоне)

Активный отдых 10 минут (ходьба по залу, кардио в легком темпе)

#### **E1,5MOM чередуя 18 минут**

- 10 Подтягивания/гравитрон/резина/тяга блока
- 15 Пуловер в блоке (легкий вес)

Активный отдых 10 минут (ходьба по залу, кардио в легком темпе)

#### **Выполнить в ровном темпе**

- 21 мах гири
- 21 тяг к себе в наклоне гири поочередно левой/правой (перехват каждый повтор)
- 15 мах гири
- 15 тяг к себе в наклоне гири поочередно левой/правой (перехват каждый повтор)
- 9 мах гири
- 9 тяг к себе в наклоне гири поочередно левой/правой (перехват каждый повтор)
- 15 мах гири
- 15 тяг к себе в наклоне гири поочередно левой/правой (перехват каждый повтор)
- 21 мах гири
- 21 тяг к себе в наклоне гири поочередно левой/правой (перехват каждый повтор)

Вес подбираем так, чтобы не бить подход на повторения больше 2-х раз.

Ограничение по времени 20 минут (не успел – закончил)

## Тренировка 3

**E1,5MOM 18 минут (каждые 1,5 минуты чередуя упражнения в течении 18 минут)**

- 6 Присед со штангой ИВН - 8 (2 повтора в запасе)
- 6 жим стоя ИВН - 8 (2 повтора в запасе)

Активный отдых 10 минут (ходьба по залу, кардио в легком темпе)

#### **Е1,5МOM чередуя 18 минут**

- 10 Тяга штанги к подбородку ИВН - 8 (2 повтора в запасе)
- 10 гоблет присед ИВН - 8 (2 повтора в запасе)

Активный отдых 10 минут (ходьба по залу, кардио в легком темпе)

#### **Раунды 4**

- 12 махи гантелей в стороны в наклоне
- 12 шагающие выпады
- 12 махи гантелей в стороны стоя
- 12 шагающие выпады
- 12 Махи гантелей вперед
- 12 шагающие выпады

Ограничение по времени 20 минут (не успел – закончил)

## **Неделя 2**

Обзор недели

<https://rutube.ru/video/private/50e47bd64415feecdffccb6d53e30485d/?p=nrZ37DwfNBOazdXTyBR9fg>

### **Тренировка 1**

#### **Е1,5МOM 21 минуту (каждые 1,5 минуты чередуя упражнения в течении 21 минут)**

- 6 Жим гантелей на наклонной скамье (вес сохраняем)
- 12 приседания с гирей/гантелей (вес легкий)

Активный отдых 10 минут (ходьба по залу, кардио в легком темпе)

#### **Е1,5МOM чередуя 21 минуту**

- 10 Отжимания на брусьях в медленном темпе (если легко, добавить вес)
- 10 Пуловер с гантелей (вес средний)

Активный отдых 10 минут (ходьба по залу, кардио в легком темпе)

#### **AMRAP 6 минут**

- 12..15 отжимания глубокие с руками на возвышении или спец подставках

- 15 складка на на пресс
- 20 подъемы на икры

Отдых 1 минута

#### **AMRAP 6 минут**

- 12..15 отжимания с резиной (если нет, отжимания глубокие с руками на возвышении или спец подставках)
- 30 русский твист
- 10 шагающие выпады

Отдых 1 минута

#### **AMRAP 6 минут**

- максимум повторений: отжимания алмазные (узкая постановка рук)
- 1 мин планка

## Тренировка 2

**E1,5МOM 21 минут (каждые 1,5 минуты чередуя упражнения в течении 21 минуты)**

- 6 Тяга штанги в наклоне вес прошлой недели
- 12 Становая тяга на прямых ногах (вес тот же что для тяги в наклоне)

Активный отдых 10 минут (ходьба по залу, кардио в легком темпе)

#### **E1,5МOM чередуя 21 минут**

- 10 Подтягивания/гравитрон/резина/тяга блока (вес, если был, сохранить)
- 15 Пуловер в блоке (легкий вес)

Активный отдых 10 минут (ходьба по залу, кардио в легком темпе)

#### **Выполнить в ровном темпе**

- 27 мах гири
- 27 тяг к себе в наклоне гири поочередно левой/правой (перехват каждый повтор)
- 21 мах гири
- 21 тяг к себе в наклоне гири поочередно левой/правой (перехват каждый повтор)
- 15 мах гири
- 15 тяг к себе в наклоне гири поочередно левой/правой (перехват каждый повтор)
- 21 мах гири
- 21 тяг к себе в наклоне гири поочередно левой/правой (перехват каждый повтор)
- 27 мах гири
- 27 тяг к себе в наклоне гири поочередно левой/правой (перехват каждый повтор)

Вес подбираем так, чтобы не бить подход на повторения больше 2-х раз. Ограничение по времени 20 минут (не успел – закончил)

## Тренировка 3

**E1,5MOM 21 минут (каждые 1,5 минуты чередуя упражнения в течении 15 минут)**

- 6 Присед со штангой (вес сохраняем)
- 6 жим стоя (вес сохраняем)

Активный отдых 10 минут (ходьба по залу, кардио в легком темпе)

**E1,5MOM чередуя 21 минут**

- 10 Тяга штанги к подбородку (вес сохраняем)
- 10 гоблет присед (вес сохраняем)

Активный отдых 10 минут (ходьба по залу, кардио в легком темпе)

**Раунды 4**

- 13 махи гантелей в стороны в наклоне
- 13 шагающие выпады
- 13 махи гантелей в стороны стоя
- 13 шагающие выпады
- 13 Махи гантелей вперед
- 13 шагающие выпады

Вес прошлой недели. Ограничение по времени 20 минут (не успел – закончил)

## Неделя 3

Обзор

[https://rutube.ru/video/private/df8cf077140491d49e535413151e461d/?p=he\\_-0YYgvGQVoG38LahvIw](https://rutube.ru/video/private/df8cf077140491d49e535413151e461d/?p=he_-0YYgvGQVoG38LahvIw)

## Тренировка 1

**E1,5MOM 15 минут (каждые 1,5 минуты чередуя упражнения в течении 15 минут)**

- 8 Жим гантелей на наклонной скамье (вес сохраняем из первой недели или 1 повтор в запасе)
- 12 приседания с гирей/гантелей (вес легкий)

Активный отдых 10 минут (ходьба по залу, кардио в легком темпе)

**E1,5MOM чередуя 15 минут**

- 13 Отжимания на брусьях в медленном темпе (если было утяжеление - сохранить)
- 10 Пуловер с гантелей (вес средний)

Активный отдых 10 минут (ходьба по залу, кардио в легком темпе)

#### **AMRAP 7 минут**

- 12..15 отжимания глубокие с руками на возвышении или спец подставках
- 15 складка на пресс
- 20 подъемы на икры

Отдых 1 минута

#### **AMRAP 7 минут**

- 12..15 отжимания с резиной (если нет, отжимания глубокие с руками на возвышении или спец подставках)
- 30 русский твист
- 10 шагающие выпады

Отдых 1 минута

#### **AMRAP 7 минут**

- максимум повторений: отжимания алмазные (узкая постановка рук)
- 1 мин планка

## Тренировка 2

### **Е1,5МОМ 15 минут (каждые 1,5 минуты чередуя упражнения в течении 15 минут)**

- 8 Тяга штанги в наклоне вес прошлой недели
- 12 Становая тяга на прямых ногах (вес тот же что для тяги в наклоне)

Активный отдых 10 минут (ходьба по залу, кардио в легком темпе)

### **Е1,5МОМ чередуя 15 минут**

- 13 Подтягивания/гравитрон/резина/тяга блока (вес если был сохранить)
- 15 Пуловер в блоке (легкий вес)

Активный отдых 10 минут (ходьба по залу, кардио в легком темпе)

### **Выполнить в ровном темпе**

- 33 мах гири
- 33 тяг к себе в наклоне гири поочередно левой/правой (перехват каждый повтор)
- 27 мах гири
- 27 тяг к себе в наклоне гири поочередно левой/правой (перехват каждый повтор)
- 21 мах гири

- 21 тяг к себе в наклоне гири поочередно левой/правой (перехват каждый повтор)
- 27 мах гири
- 27 тяг к себе в наклоне гири поочередно левой/правой (перехват каждый повтор)
- 33 мах гири
- 33 тяг к себе в наклоне гири поочередно левой/правой (перехват каждый повтор)

Вес подбираем так, чтобы не бить подход на повторения больше 2-х раз. Ограничение по времени 20 минут (не успел – закончил)

## Тренировка 3

**E1,5MOM 15 минут (каждые 1,5 минуты чередуя упражнения в течении 15 минут)**

- 8 Присед со штангой (вес сохраняем или 1 повтор в запасе)
- 8 жим стоя ИВН - 8 (вес сохраняем или 1 повтор в запасе)

Активный отдых 10 минут (ходьба по залу, кардио в легком темпе)

**E1,5MOM чередуя 15 минут**

- 13 Тяга штанги к подбородку (вес сохраняем)
- 13 гоблет присед (вес сохраняем)

Активный отдых 10 минут (ходьба по залу, кардио в легком темпе)

**Раунды 4**

- 14 махи гантелей в стороны в наклоне
- 14 шагающие выпады
- 14 махи гантелей в стороны стоя
- 14 шагающие выпады
- 14 Махи гантелей вперед
- 14 шагающие выпады

Вес прошлой недели. Ограничение по времени 20 минут (не успел – закончил)

## Неделя 4

Обзор и рекомендации по дальнейшим шагам

<https://rutube.ru/video/private/c7e083294492ff27b6408524adae1108/?p=YT0fl92-sPxYorizJ7BAYg>

## Тренировка 1

**Е1,5МОМ 18 минут (каждые 1,5 минуты чередуя упражнения в течении 18 минут)**

- 8 Жим гантелей на наклонной скамье (вес сохраняем из первой недели)
- 12 приседания с гирей/гантелей (вес легкий)

Активный отдых 10 минут (ходьба по залу, кардио в легком темпе)

**Е1,5МОМ чередуя 18 минут**

- 13 Отжимания на брусьях в медленном темпе (если было утяжеление - сохранить)
- 10 Пуловер с гантелей (вес средний)

Активный отдых 10 минут (ходьба по залу, кардио в легком темпе)

**AMRAP 8 минут**

- 12..15 отжимания глубокие с руками на возвышении или спец подставках
- 15 складка на на пресс
- 20 подъемы на икры

Отдых 1 минута

**AMRAP 8 минут**

- 12..15 отжимания с резиной (если нет, отжимания глубокие с руками на возвышении или спец подставках)
- 30 русский твист
- 10 шагающие выпады

Отдых 1 минута

**AMRAP 8 минут**

- максимум повторений: отжимания алмазные (узкая постановка рук)
- 1 мин планка

## Тренировка 2

**Е1,5МОМ 18 минут (каждые 1,5 минуты чередуя упражнения в течении 15 минут)**

- 8 Тяга штанги в наклоне вес прошлой недели
- 12 Становая тяга на прямых ногах (вес тот же что для тяги в наклоне)

Активный отдых 10 минут (ходьба по залу, кардио в легком темпе)

**Е1,5МОМ чередуя 18 минут**

- 13 Подтягивания/гравитрон/резина/тяга блока (вес если был сохранить)
- 15 Пуловер в блоке (легкий вес)



Активный отдых 10 минут (ходьба по залу, кардио в легком темпе)

**Выполнить в ровном темпе**

- 33 мах гири
- 33 тяг к себе в наклоне гири поочередно левой/правой (перехват каждый повтор)
- 27 мах гири
- 27 тяг к себе в наклоне гири поочередно левой/правой (перехват каждый повтор)
- 21 мах гири
- 21 тяг к себе в наклоне гири поочередно левой/правой (перехват каждый повтор)
- 15 мах гири
- 15 тяг к себе в наклоне гири поочередно левой/правой (перехват каждый повтор)
- 21 мах гири
- 21 тяг к себе в наклоне гири поочередно левой/правой (перехват каждый повтор)
- 27 мах гири
- 27 тяг к себе в наклоне гири поочередно левой/правой (перехват каждый повтор)
- 33 мах гири
- 33 тяг к себе в наклоне гири поочередно левой/правой (перехват каждый повтор)

Вес подбираем так, чтобы не бить подход на повторения больше 2-х раз. Ограничение по времени 20 минут (не успел – закончил)

## Тренировка 3

**Е1,5МOM 18 минут (каждые 1,5 минуты чередуя упражнения в течении 15 минут)**

- 8 Присед со штангой (вес сохраняем)
- 8 жим стоя ИВН - 8 (вес сохраняем)

Активный отдых 10 минут (ходьба по залу, кардио в легком темпе)

**Е1,5МOM чередуя 18 минут**

- 13 Тяга штанги к подбородку (вес сохраняем)
- 13 гоблет присед (вес сохраняем)

Активный отдых 10 минут (ходьба по залу, кардио в легком темпе)

**Раунды 4**

- 15 махи гантелей в стороны в наклоне
- 15 шагающие выпады
- 15 махи гантелей в стороны стоя

- 15 шагающие выпады
- 15 Махи гантелей вперед
- 15 шагающие выпады

Вес прошлой недели. Ограничение по времени 20 минут (не успел – закончил)