

# BIGGER ARMS: 22 DAY PROGRAM

Пошаговый план, созданный, чтобы добавить объём и форму твоим бицепсам и трицепсам всего за 22 дня. Без отговорок — только большие руки.

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
MEASURE DAY	BARBELL CURL (4 x 10)	CLOSE-GRIP BENCH (3x8)	INCLINE DUMBBELL CURL (4x12)	OVERHEAD EXTENSION (4x12)	PREACHER CURL (3x15)	ROPE PUSHDOWNS (3x15)
REST	BARBELL CURL (4 x 10)	CLOSE-GRIP BENCH (3x8)	INCLINE DUMBBELL CURL (DROP -SET X3)	OVERHEAD EXTENSION (DROP-SET X3)	PREACHER CURL (3x10)	ROPE PUSHDOWNS (2x10)
REST	BARBELL CURL (3 x 10)	CLOSE-GRIP BENCH (3x8)	INCLINE DUMBBELL CURL (3x12)	OVERHEAD EXTENSION (3x12)	PREACHER CURL (3x15)	ROPE PUSHDOWNS (3x15)
REST	GIANT SET	MEASURE DAY 2				

# BIGGER ARMS: 22 DAY PROGRAM

## УПРАЖНЕНИЯ НА БИЦЕПС



### Подъём штанги (Barbell Curl)

Держи локти прижатыми к корпусу и поднимай штангу, используя только бицепсы.  
Избегай раскачиваний, контролируй движение вверх и вниз.



### Сгибание гантелей на наклонной скамье (Incline Dumbbell Curl)

Ляг на скамью под углом 45°, руки полностью вытянуты вниз.  
Сгибай гантели без движения плеч или локтей вперёд, медленно и подконтрольно.



### Сгибание на бицепс (Preacher Curl)

Сядь на скамью Скотта, руки прижаты к подставке.  
Медленно поднимай вес и опускай с контролем для максимального вовлечения бицепсов.

## УПРАЖНЕНИЯ НА ТРИЦЕПС



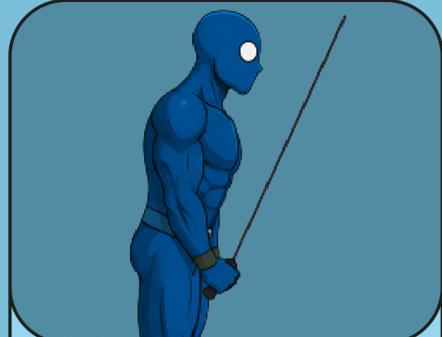
### Жим узким хватом лёжа (Close-Grip Bench Press)

Используй хват чуть уже плеч.  
Опускай штангу к груди, локти прижаты, жимай вверх, концентрируясь на трицепсах.



### Разгибание из-за головы (Overhead Extension)

Держи вес над головой, опускай медленно за голову, не разводя локти.  
Полностью выпрямляй руки в верхней точке.



### Разгибания с канатом (Rope Pushdowns)

Держи локти прижатыми, тяни канат вниз, разводя его внизу.  
Задержи 1-2 секунды и контролируй обратное движение.

# BIGGER ARMS: 22 DAY PROGRAM

## День 1 — Трицепс: Жим узким хватом (4×10)

Сосредоточься на технике: локти прижаты, пауза 1 секунда внизу.

## День 2 — Бицепс: Подъём штанги (4×10)

Работай строго: локти зафиксированы, без раскачки. Медленное опускание — 3 секунды.

## День 3 — Трицепс: Разгибание из-за головы (4×12)

Полная амплитуда движения.

## День 4 — Бицепс: Сгибание гантелей на наклонной скамье (4×12)

Скамья под углом 45°. Руки свободно свисают. Поднимай гантели медленно.

## День 5 — Трицепс: Разгибания с канатом (3×15)

Тяни канат вниз, разводя его в стороны в нижней точке. Задержись на 1–2 секунды.

## День 6 — Бицепс: сгибания на бицепс (3×15)

Локти зафиксированы. Контролируй каждое повторение.

## День 7 — Отдых

## День 8 — Трицепс: Жим узким хватом (3×8, RPE 8)

Вес чуть выше среднего. Контролируй движение, особенно в нижней точке.

## День 9 — Бицепс: Подъём штанги (3×8, RPE 8)

Плотная техника, без читинга. Средне-тяжёлый вес.

## День 10 — Трицепс: Разгибание из-за головы (дроп-сет ×3)

Сделай 8–10 повторений до отказа, затем уменьшай вес на 25% и повторяй ещё два раза.

## День 11 — Бицепс: Сгибания на наклонной (дроп-сет ×3)

То же самое: 3 уровня снижения веса после отказа.

## День 12 — Трицепс: Разгибания с канатом + изометрия (2×20)

После каждого подхода удерживай канат внизу 10 секунд

## День 13 — Бицепс: Сгибания на бицепс с негативной фазой (3×10)

Партнёр помогает поднять вес, ты медленно опускаешь (4–6 секунд контрольного спуска).

## День 14 — Отдых

## День 15 — Трицепс: Жим узким хватом с паузой (3×10)

Делай паузу на 2 секунды в нижней точке каждого повторения.

## День 16 — Бицепс: Подъём штанги (медленные повторения + удержание) (3×10)

Подъём — 3 секунды, опускание — 3 секунды. Задержись в середине амплитуды на 5 секунд.

## День 17 — Трицепс: Разгибание из-за головы (акцент на растяжении) (3×12)

Полностью растягивай трицепсы в нижней точке.

## День 18 — Бицепс: Сгибание на наклонной скамье (с минимальным отдыхом) (3×12)

Отдых между подходами — не больше 15 секунд.

Лёгкий вес, идеальная техника, фокус на мышечном ощущении.

## День 19 — Трицепс: Разгибания с канатом (высокий темп) (3×15)

Делай быстро, но с контролем.

## День 20 — Бицепс: Сгибания на бицепс (частичная амплитуда) (3×15)

Работай в средней трети амплитуды движения.

8–12 секунд под напряжением — всё время под контролем.

## День 21 — Отдых

## День 22 — Гигантский сет (финальный день для рук)

Выполни по одному подходу каждого упражнения без отдыха между ними:

Жим узким хватом

Разгибание из-за головы

Разгибания с канатом

Подъём штанги

Сгибания на наклонной скамье

Сгибания на бицепс

После завершения сета — отдых 2–3 минуты, затем повтори 1–2 круга.

Вес лёгкий, фокус на максимальном пампе и технике.

# **BIGGER ARMS: 22 DAY PROGRAM**

Пошаговый план, созданный, чтобы  
добавить объём и форму твоим  
бицепсам и трицепсам всего за 22 дня.  
Без отговорок — только большие руки.

**MON**

**TUE**

**WED**

**THU**

**FRI**

**SAT**

**SUN**
