

## Кръгова тренировка за начинаещи:

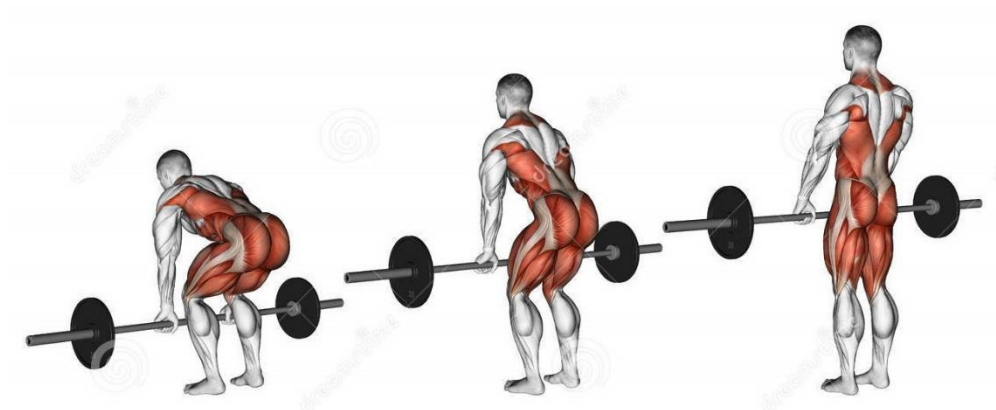
### Упражнение 1:

- Избутване на щанга от лег



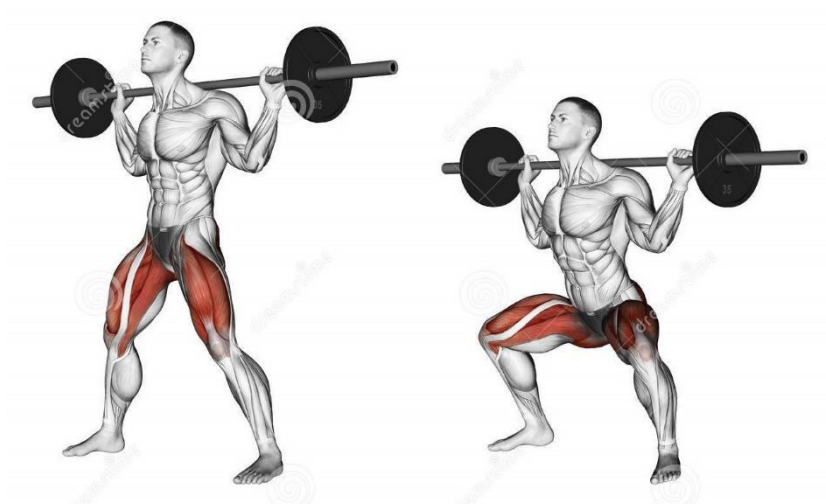
### Упражнение 2:

- Мъртва тяга с щанга



### Упражнение 3:

- Клек с щанга



Изпълняват се по 5 серии по минимум 6 – максимум 10 повторения от всяко упражнение с 1 минута почивка между сериите. Започва се с леки килограми и тежестта се увеличава с 5 килограма при всяка следваща серия. Постарайте се да загреете добре цялото тяло преди да започнете да изпълнявате упражненията. Тренировката се прилага 3 пъти в седмицата през ден.

Например: Понеделник – сряда – петък

Вторник – четвъртък събота