

ПЛАН ТРЕНИРОВОК В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ ДЛЯ ЮНОШЕЙ





В СИЛЕ

ПРОГРАММА ТРЕНИРОВКИ



Продвинутый

ОТЖИМАНИЯ
АЛЬПИНИСТА

20 сек



Конец

2 ЦИКЛА



ОТЖИМАНИЯ С ПОВОРОТОМ
И ПОДЪЕМОМ РУКИ

20 сек

Начало



ОТЖИМАНИЯ
20 сек



половина БУРПИ

20 сек

ЗАГРУЖЕННОСТЬ МЫШЦ

● ПОЛНАЯ

● ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ



WWW.WSILE.RU

Отдых между упражнениями 10 сек Отдых между циклами 10 сек



В СИЛЕ

ПРОГРАММА ТРЕНИРОВКИ

3 ЦИКЛА



Начало

10



ПРЕСС

ПОДЪЕМ НОГ ЛЕЖА

5



ПРЕСС
НОЖНИЦЫ

10



СКРУЧИВАНИЯ
НА ПРЕСС

8



ПОДЪЕМ НОГИ
СБОКУ

11



ПРЕСС
ШУЧКА

7



ПОДТЯГИВАНИЕ
КОЛЕНЕЙ СБОКУ

12



Конец

ЗАГРУЖЕННОСТЬ МЫШЦ



ПОЛНАЯ



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ



WWW.WSILE.RU

Отдых между упражнениями **НЕТ**

Отдых между циклами **3 МИН**



В СИЛЕ

ПРОГРАММА ТРЕНИРОВКИ

ЗАГРУЖЕННОСТЬ МЫШЦ

● ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ

● ПОЛНАЯ



НОВИЧОК



8



15

ПРЕСС



50 сек

ГОРИЗОНТАЛЬНАЯ ПЛАНКА



5

ПОДЪЕМ НОГ
К ПЕРЕКЛАДИНЕ



ОТЖИМАНИЯ К ЖИВОТУ



10 сек

УГОЛОК



15

ПРОГИБЫ
(НЕПОЛНЫЕ ОТЖИМАНИЯ)



7

БОКОВЫЕ СКРУЧИВАНИЯ

3 ЦИКЛА

Начало

Конец



WWW.WSILE.RU

Отдых между упражнениями 1 мин

Отдых между циклами 3 мин



В СИЛЕ

ПРОГРАММА ТРЕНИРОВКИ



НОВИЧОК

11

НЕГАТИВНЫЕ ОТЖИМАНИЯ

ПРИСЕДАНИЯ



15

Начало

30 СЕК

ПРИСЕДАНИЯ
ВОЗЛЕ СТЕНЫ



ГОРИЗОНТАЛЬНАЯ ПЛАНКА



30 СЕК

ВЫПАДЫ ВПЕРЕД
С ВОЗВЫШЕННОСТИ

ПО 5



ПРЫЖКИ ЗВЕЗДОЧКА

12



ПО 3

ПИСТОЛЕТИК

Конец

4 ЦИКЛА

ЗАГРУЖЕННОСТЬ МЫШЦ



ПОЛНАЯ



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ



WWW.WSILE.RU

Отдых между упражнениями 1 МИН

Отдых между циклами 2 МИН



В СИЛЕ

ПРОГРАММА ТРЕНИРОВКИ



профи

25



ПРЕСС

ПРЕСС
НОЖНИЦЫ

35



ПОДЪЕМ НОГИ
СБОКУ

ПО 15



ПРЕСС
ШУЧКА

10



2 ЦИКЛ

40



СКРУЧИВАНИЯ
НА ПРЕСС

ПО 15



ПОДТЯГИВАНИЕ
КОЛЕНЕЙ СБОКУ

10



ПОДЪЕМ НОГ
ЛЕЖА

ПОДТЯГИВАНИЕ
КОЛЕНЕЙ

20



ЗАГРУЖЕННОСТЬ МЫШЦ



ПОЛНАЯ



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ

WWW.WSILE.RU

Отдых между упражнениями 1 МИН Отдых между циклами 4 МИН



В СИЛЕ

ПРОГРАММА ТРЕНИРОВКИ

5 ЦИКЛОВ



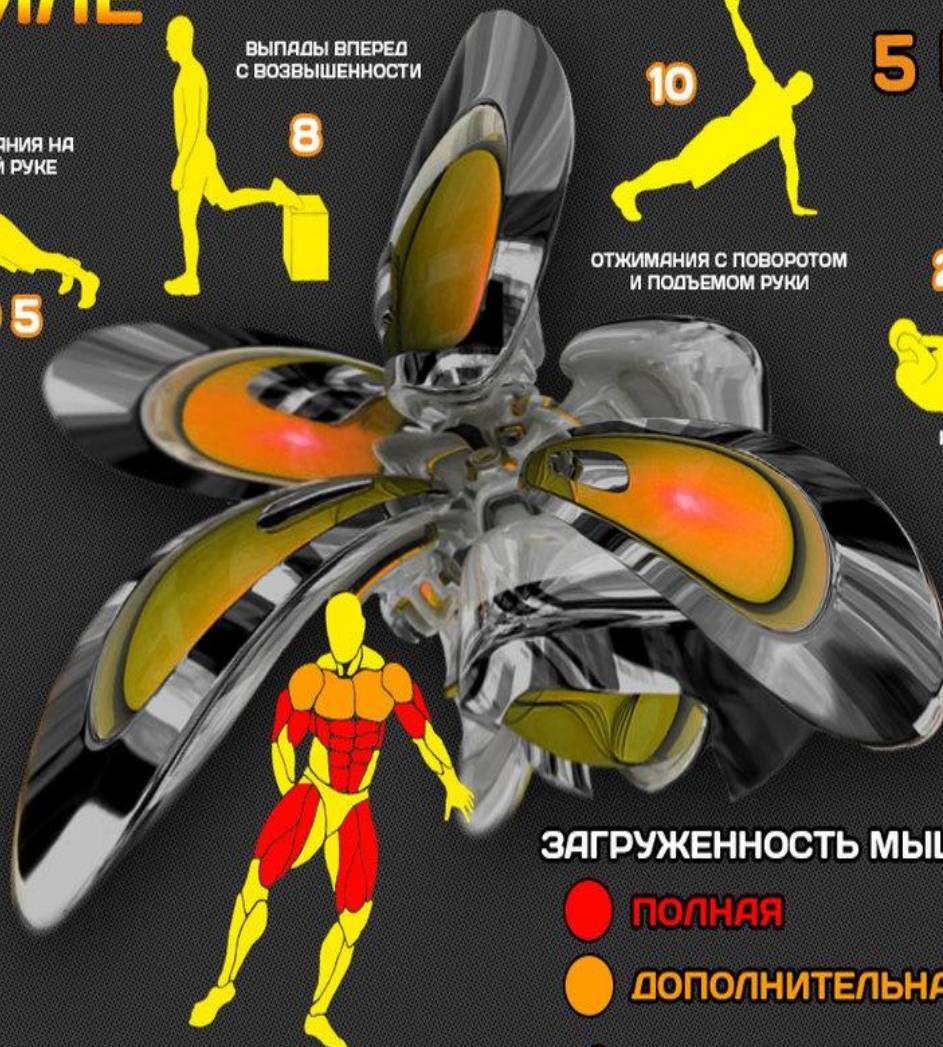
ПОДЪЯГИВАНИЯ С
УСИЛИЕМ НА ОДНУ РУКУ



Конец



Начало



ЗАГРУЖЕННОСТЬ МЫШЦ

ПОЛНАЯ

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ

WWW.WSILE.RU

Отдых между упражнениями 1 МИН Отдых между циклами 2 МИН

ПРОГРАММА ТРЕНИРОВКИ

В СИЛЕ

4 ЦИКЛА



НОВИЧОК

30 сек



ГОРИЗОНТАЛЬНАЯ ПЛАНКА



11

ОТЖИМАНИЯ ГОРКОЙ
С ВЫСОКОЙ ПЛАТФОРМЫ



6

БОКОВЫЕ СКРУЧИВАНИЯ

15



ПРЕСС



4

ПОДЪЯГИВАНИЯ
УГОЛКОМ



8

ОТЖИМАНИЯ
УЗКИМ ХВАТОМ

ЗАГРУЖЕННОСТЬ МЫШЦ

ПОЛНАЯ

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ

Конец



20

ВЫПАДЫ ВПЕРЕД
НА КАЖДУЮ НОГУ

Начало

WWW.WSILE.RU

Отдых между упражнениями 1 мин Отдых между циклами 3 мин