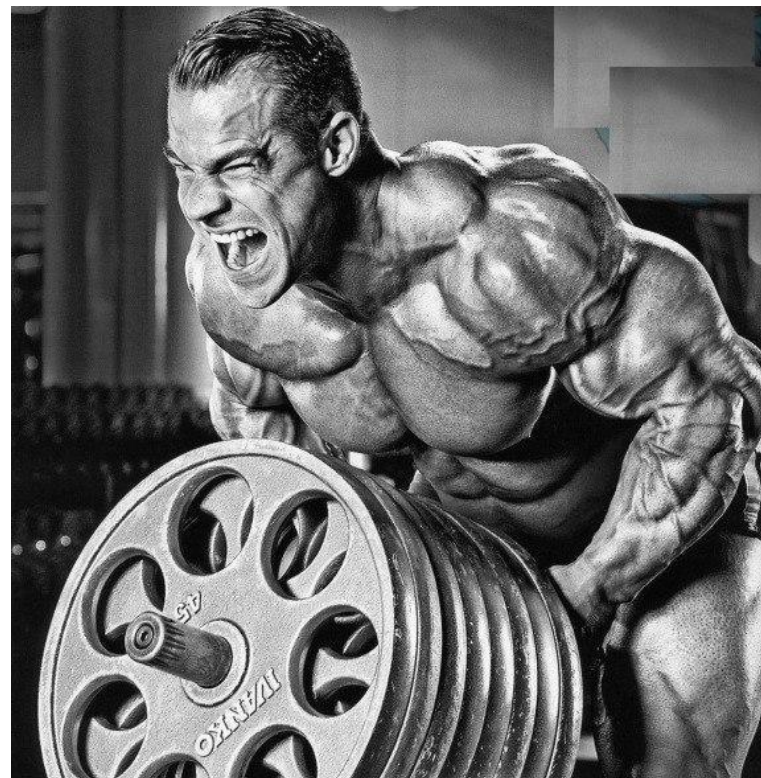
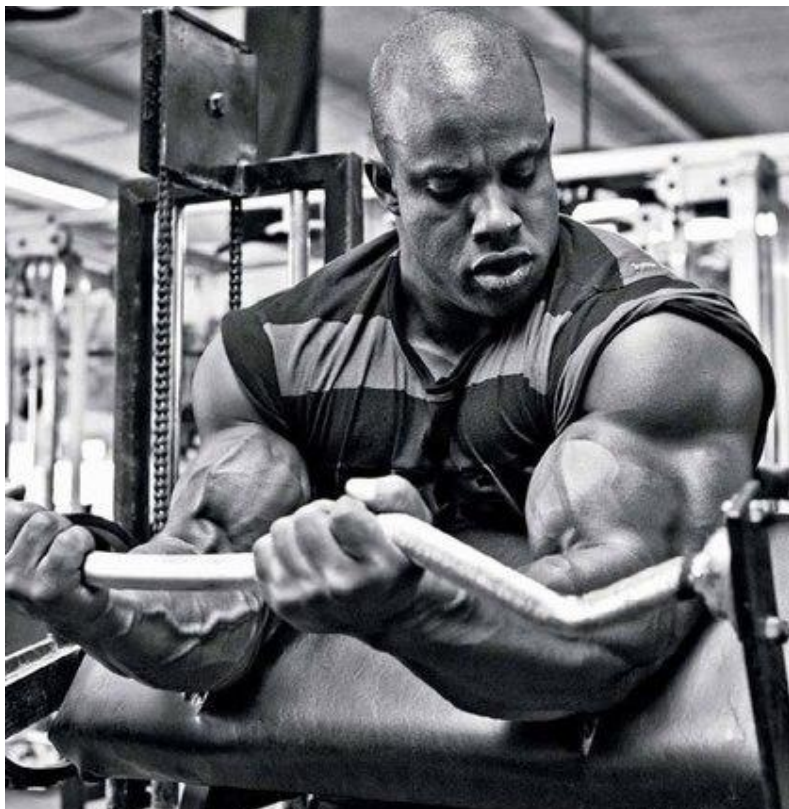


Программа тренировок



Подробно расписанный порядок упражнений с
указанием количества подходов и повторений

Методист – Игнатъев А. Г.

Общие рекомендации по спортпиту

- L-карнитин – 2-4 гр в день перед тренировкой или с утра
- Поливитамины женские за завтраком ежедневно
- Глютамин + Креатин по 5 гр после тренировки
- Глютамин 6 гр на ночь
- ВСАА – ежедневно 30 гр. Разбить на порции – утром, перед тренировкой и после тренировки (через 20 минут после глютамина).
- Есть 5-6 раз в день маленькими порциями



Общие рекомендации по тренировкам

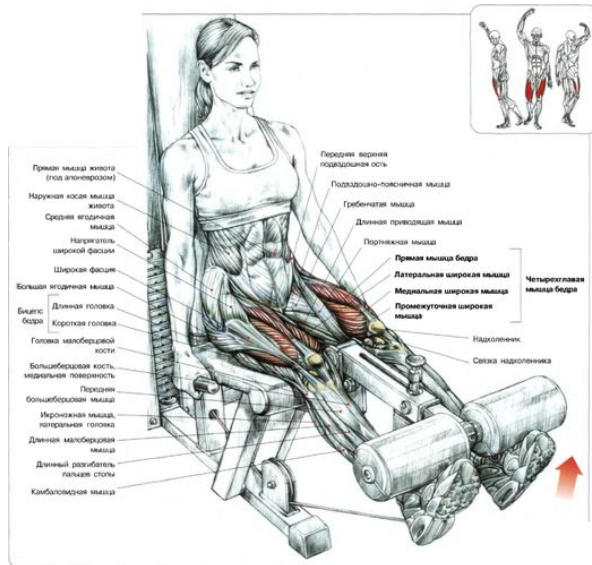
- Отдых между подходами 60 сек, между упражнениями 90 сек
- Упражнения выполнять в записанном порядке
- Веса в упражнениях подбирать так, чтобы оставались силы еще на 1-2 повторения. Никаких отказов!
- Не забывать вести тренировочный дневник!
- Перед тренировкой разминка, после тренировки стрейтчинг (растяжка)



1-й день (ноги, плечи)

1. Разминка велосипед 15 мин
2. Разгибания ног сидя 15/3*12 (с увеличением веса)
3. Жим ногами 15/12/10/3*8 (с увеличением веса снаряда)
4. Выпады **назад** со штангой на спине 3*10 (на каждую ногу)
5. Мертвая тяга с гантелями 12/10/3*8
6. Сгибания ног лежа в тренажёре 15/12/3*10
7. Подъемы на носки в тренажере Смита 5*25-30
8. Жим гантелями стоя 5*12
9. Разведение рук сидя в ПЭК-ДЭК 5*12
10. Велосипед 15 минут





*Разгибания ног сидя

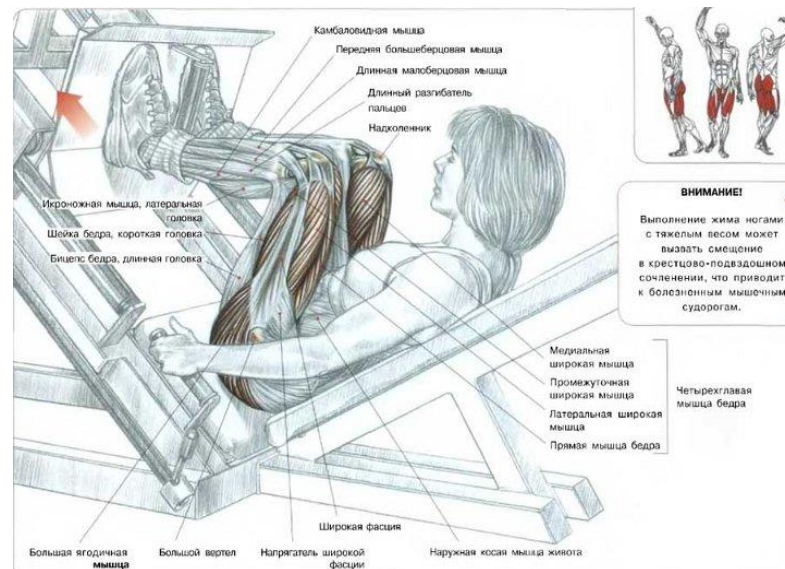
*Мертвая тяга

ДЕЙСТВИЕ СЕДАЛИЩНО-БОЛЬШЕБЕРЦОВЫХ МЫШЦ



При отклонении таза назад задействованы все седалищно-большеберцовые мышцы, кроме короткой головки бицепса бедра

Life-Fit.ru



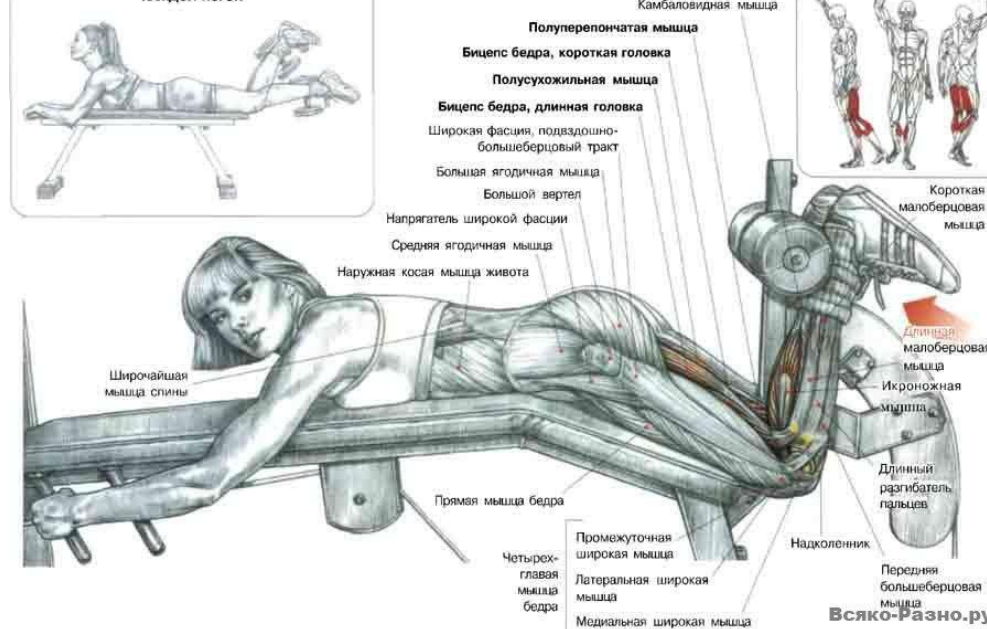
ВНИМАНИЕ!

Выполнение жима ногами с тяжелым весом может вызвать сдвигание в крестцово-подвздошном сочленении, что приводит к болезненным мышечным судорогам.

*жим ногами

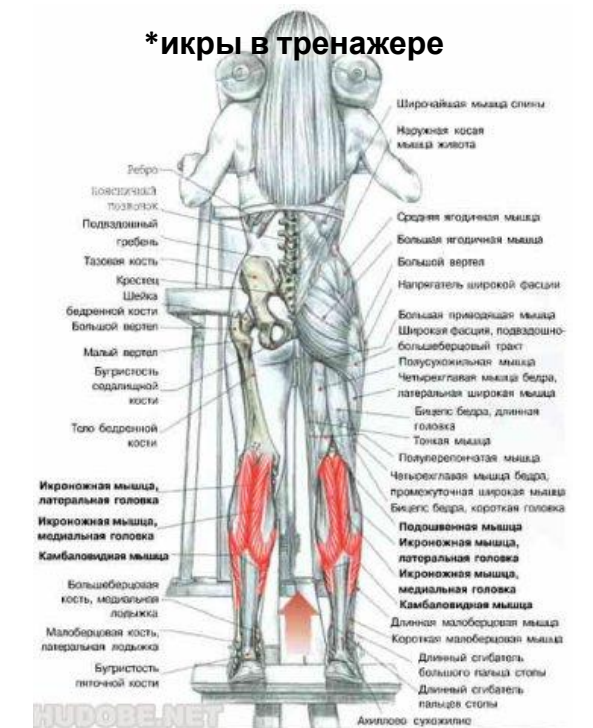
*Сгибания ног лежа

ВАРИАНТ ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЯ ПООЧЕРЕДНО КАЖДОЙ НОГЕЙ



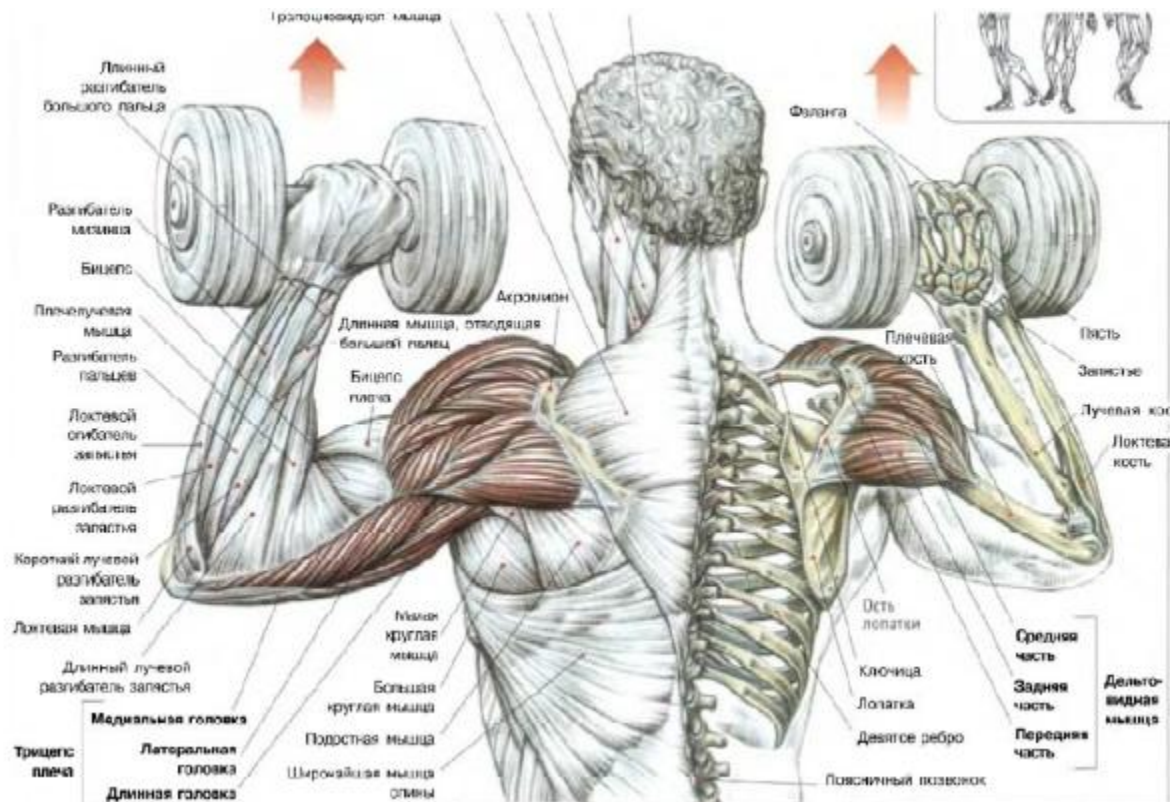
*выпады назад

*икры в тренажере



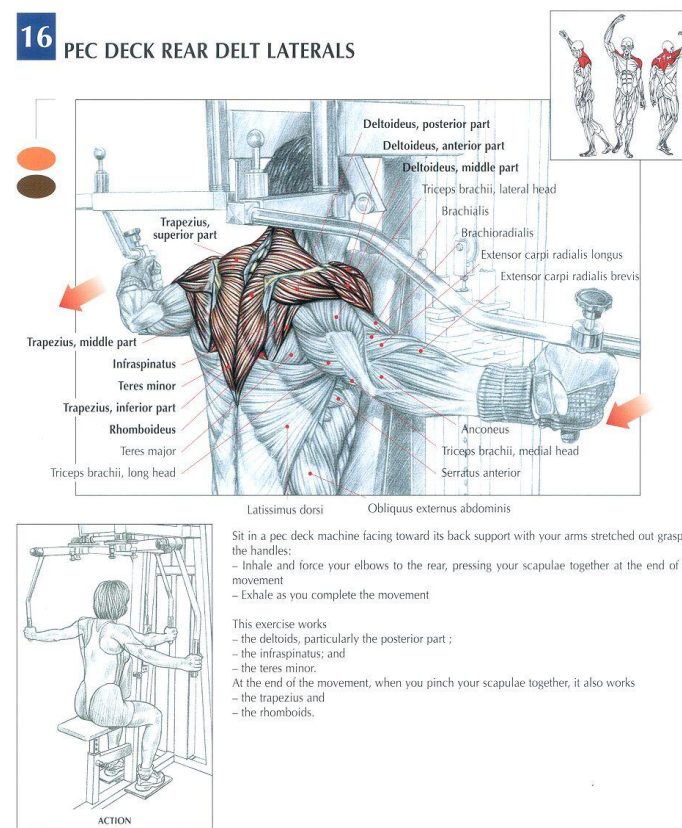
HUDOBE.NET

Всяко-Разно.ру



***Жим гантелями стоя**

16 PEC DECK REAR DELT LATERALS



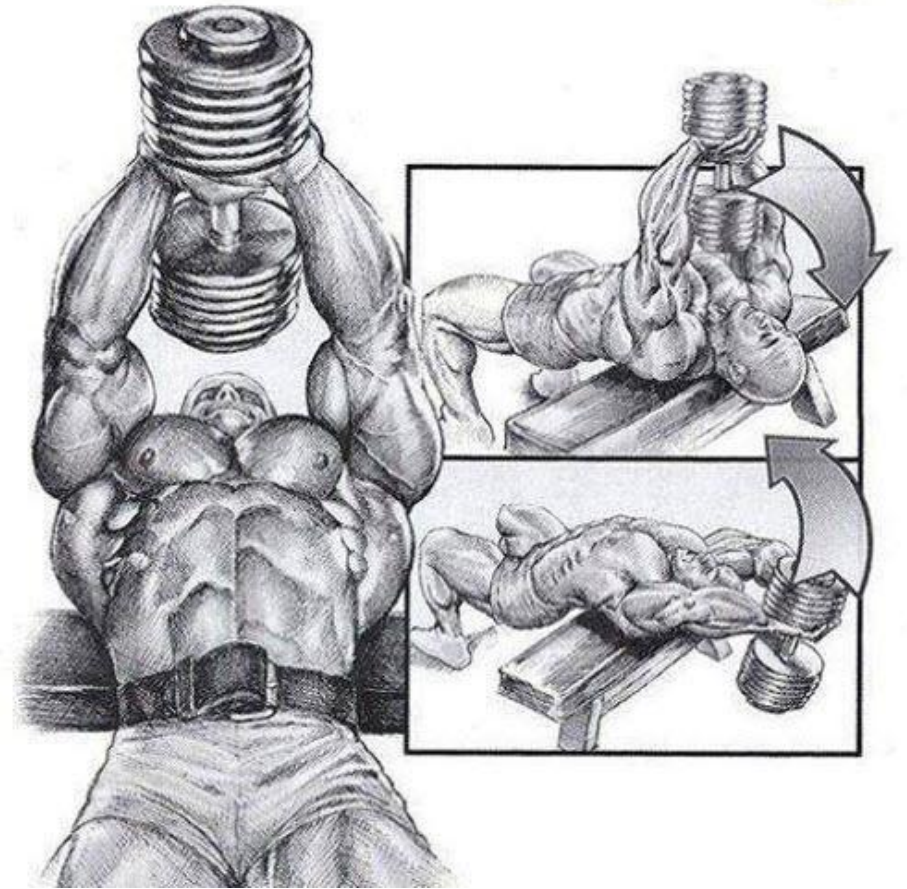
Sit in a pec deck machine facing toward its back support with your arms stretched out grasping the handles:
 – Inhale and force your elbows to the rear, pressing your scapulae together at the end of the movement
 – Exhale as you complete the movement

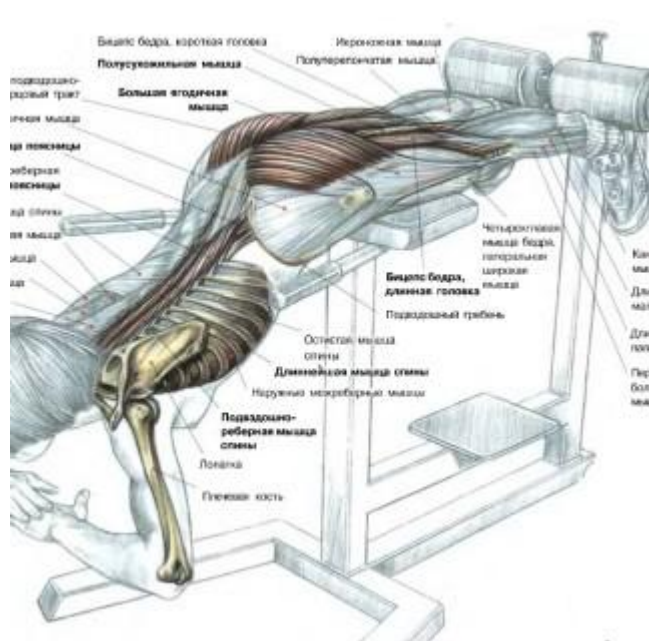
This exercise works
 – the deltoids, particularly the posterior part;
 – the infraspinatus; and
 – the teres minor.
 At the end of the movement, when you pinch your scapulae together, it also works
 – the trapezius and
 – the rhomboids.

***разведение рук в ПЭК-ДЭК**

2-й день (спина, бицепс)

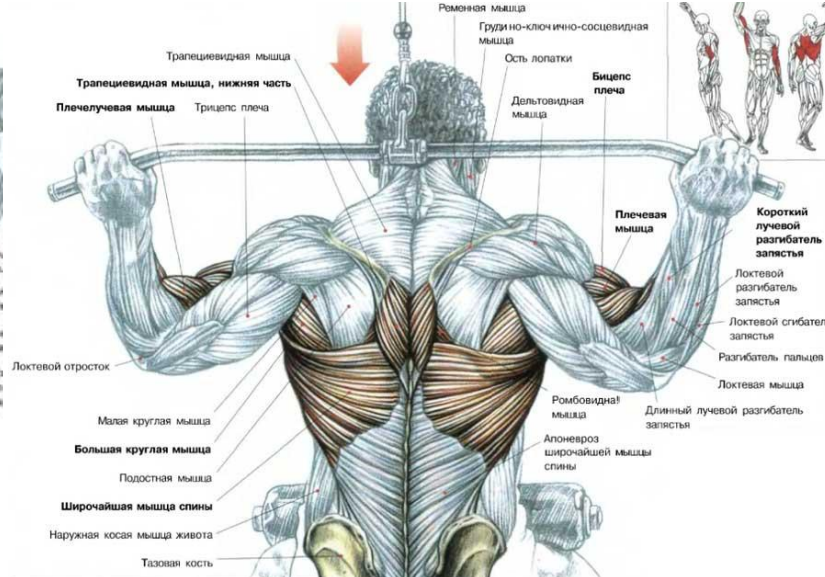
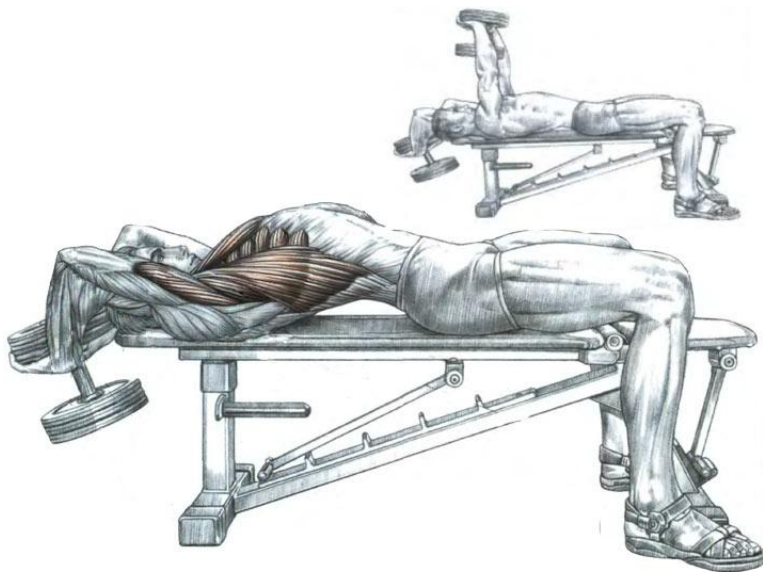
1. Разминка эллиптический тр-р 10 минут
2. Гиперэкстензия с доп. весом 4*15
3. Верхняя тяга широким хватом за голову 15/12/10/3*
4. Тяга к поясу сидя узкой ручкой 12/10/3*8
5. Пулловер гантелей лёжа вниз головой 3*10
6. Сгибание рук с прямой штангой стоя (бицепс) 5*12
7. Бицепс гантелями «Молот» 5*12
8. Пресс подъемы ног 4*20
9. Пресс склёпка 4*20
10. Эллиптический тренажер 15 минут





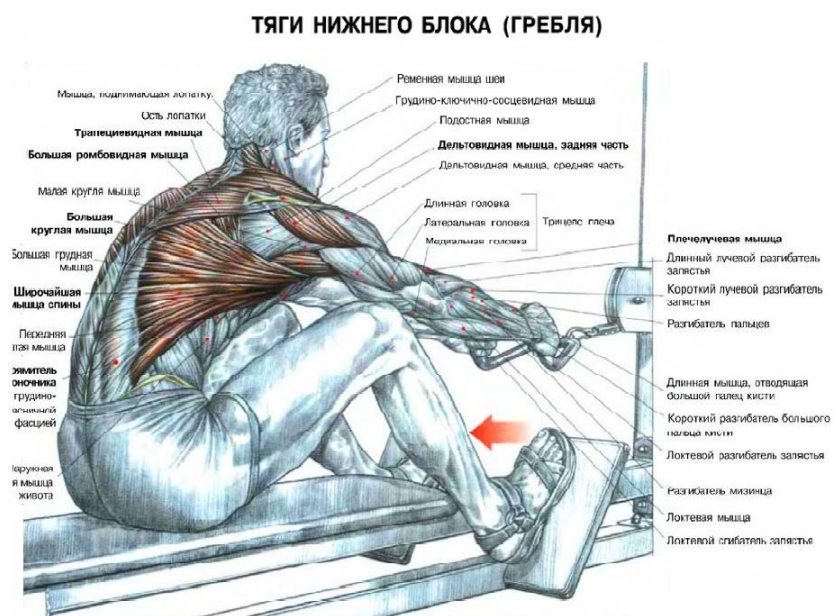
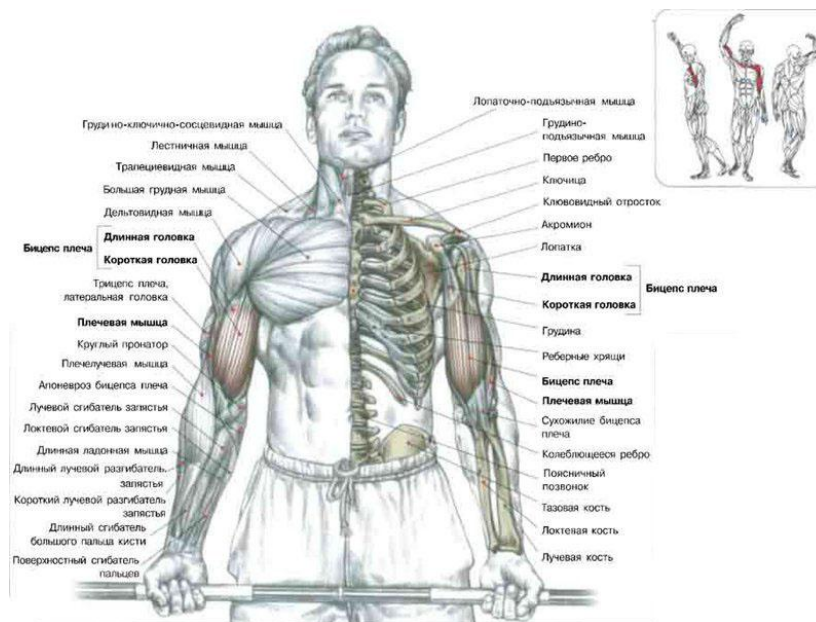
*Гиперэкстензия

*Пулlover гантелей



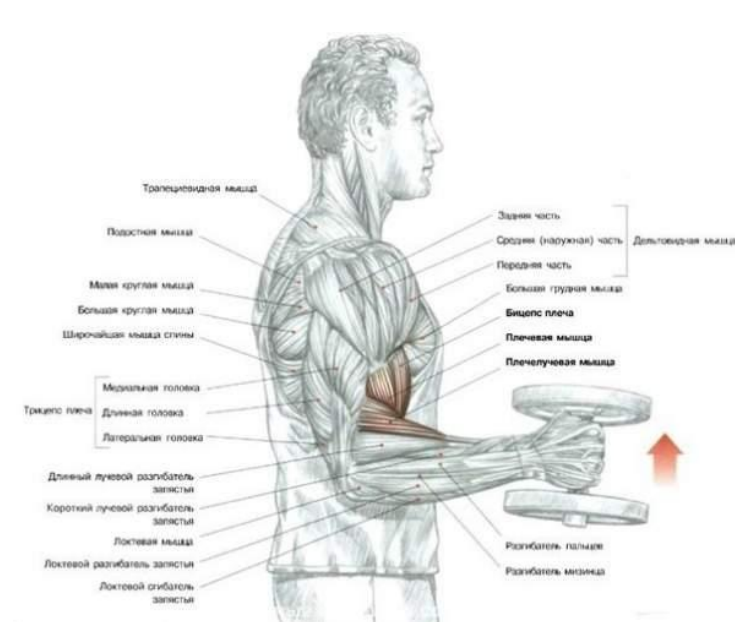
*Верхняя тяга широким хватом за голову

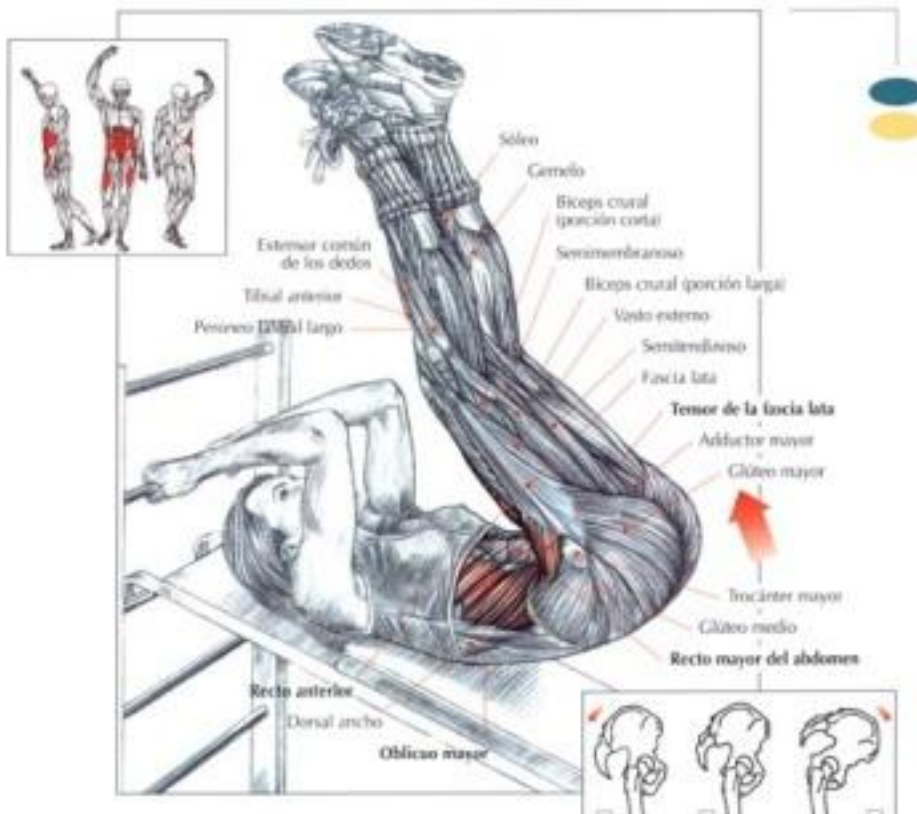
*Бицепс штангой стоя



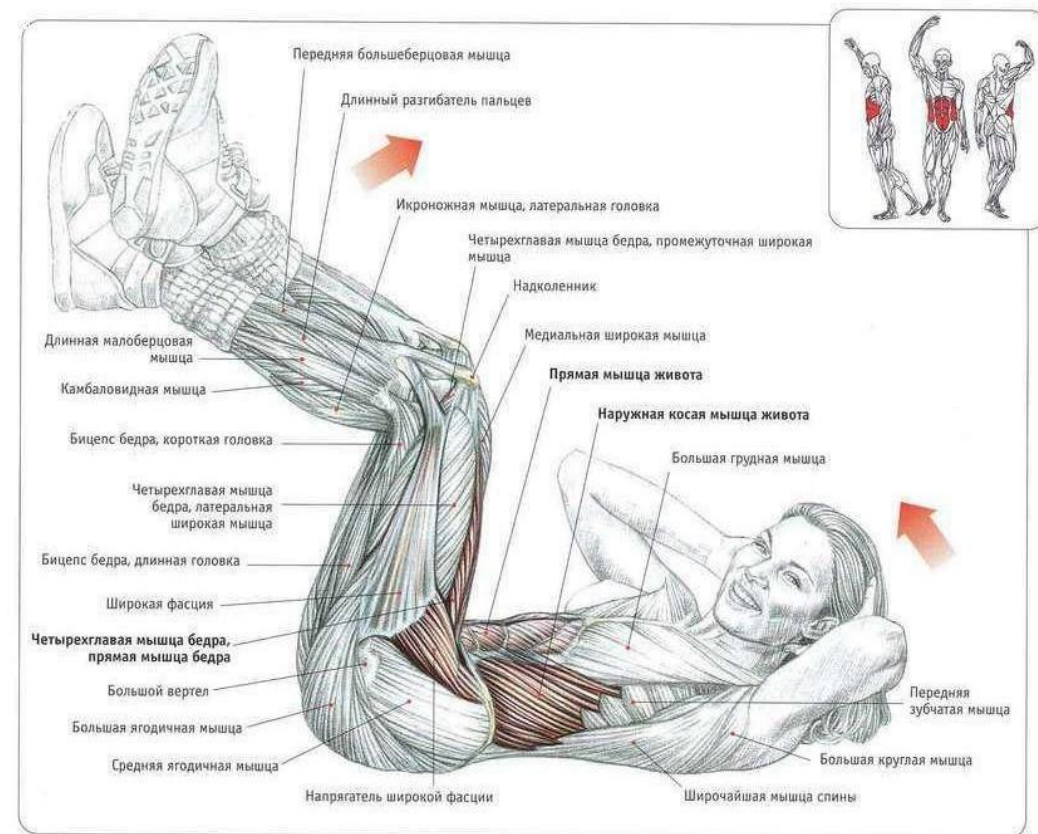
*Тяга нижнего блока к поясу

*Бицепс гантелями «Молот»





***Пресс подъёмы ног**

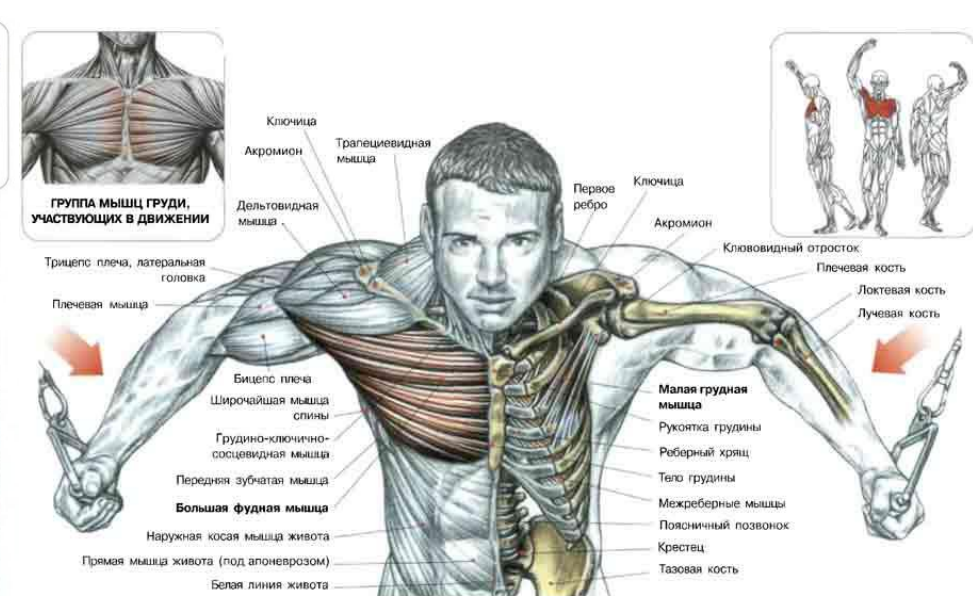
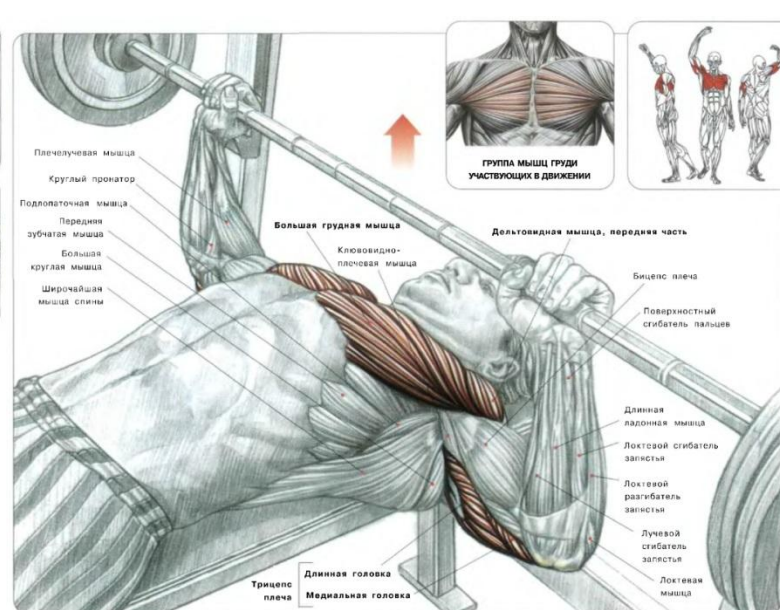
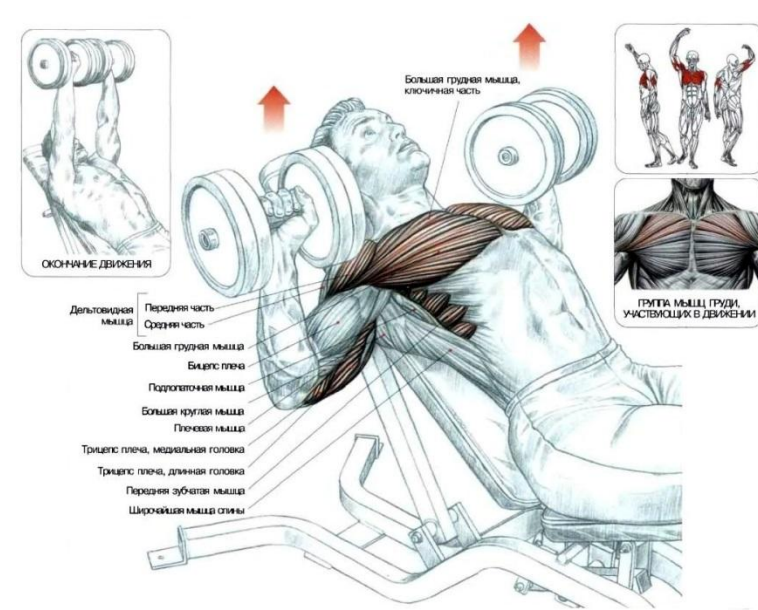


***Пресс склёпка**

4-й день (Грудь, трицепс)

1. Разминка беговая дорожка 10 минут
2. Жим гантелей на наклонной 15/12/10/3*8
3. Жим штанги лежа 12/10/3*8
4. Сведение рук в кроссовере 3*12
5. Разводка в стороны лежа с гантелями 3*12
6. Разгибания рук на верхнем блоке канат 4*12
7. Разгибание руки в наклоне 4*12
8. Обратные отжимания от скамьи узко 4*12
9. Пресс подъемы коленей в висе на турнике 4*20
10. Ходьба в гору 15 минут



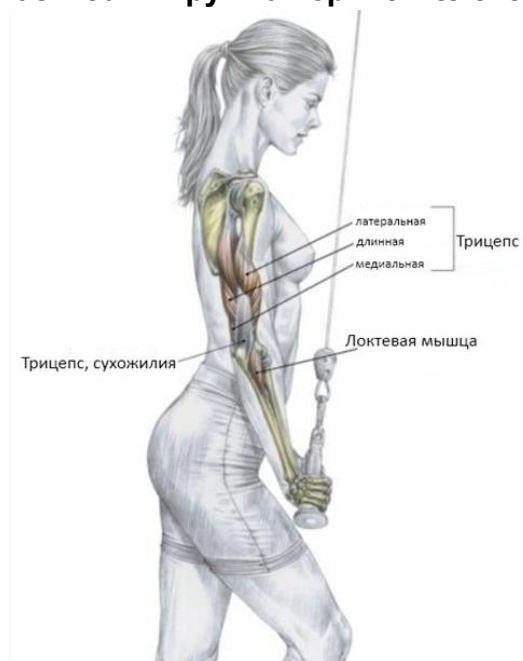


***Жим гантелей на наклонной**

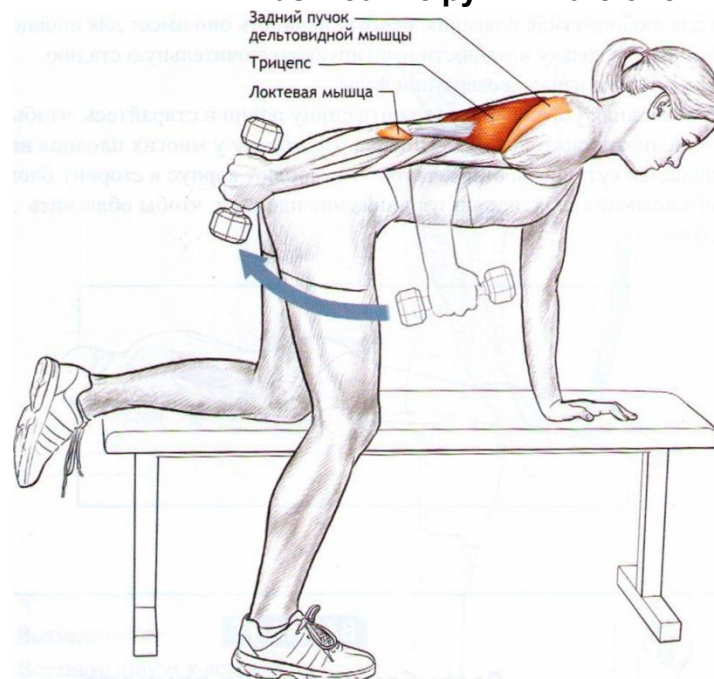
***Жим штанги лежа**

***Сведение рук в кроссовере**

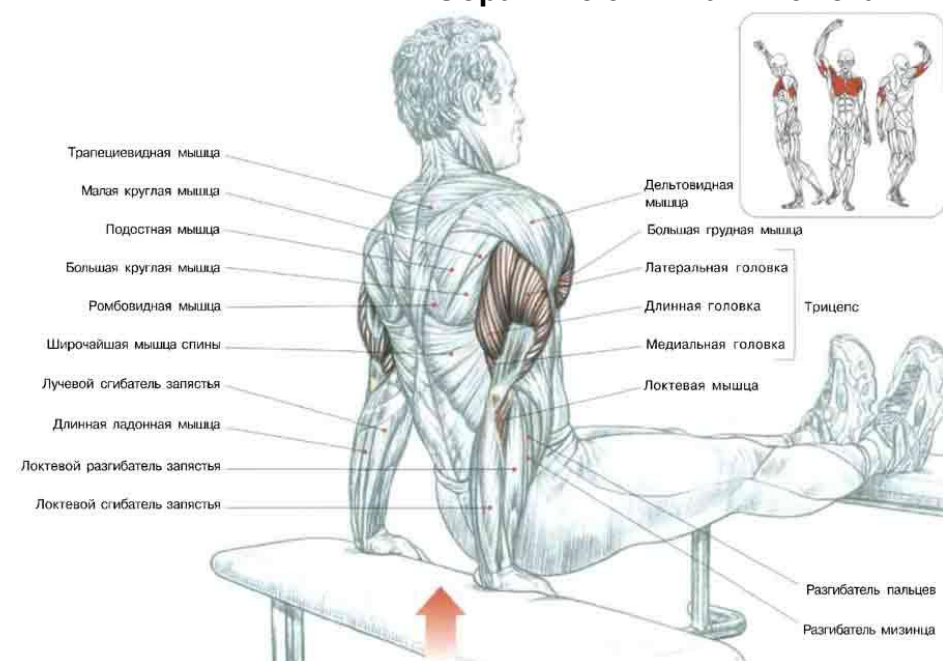
***Разгибания рук на верхнем блоке канат**

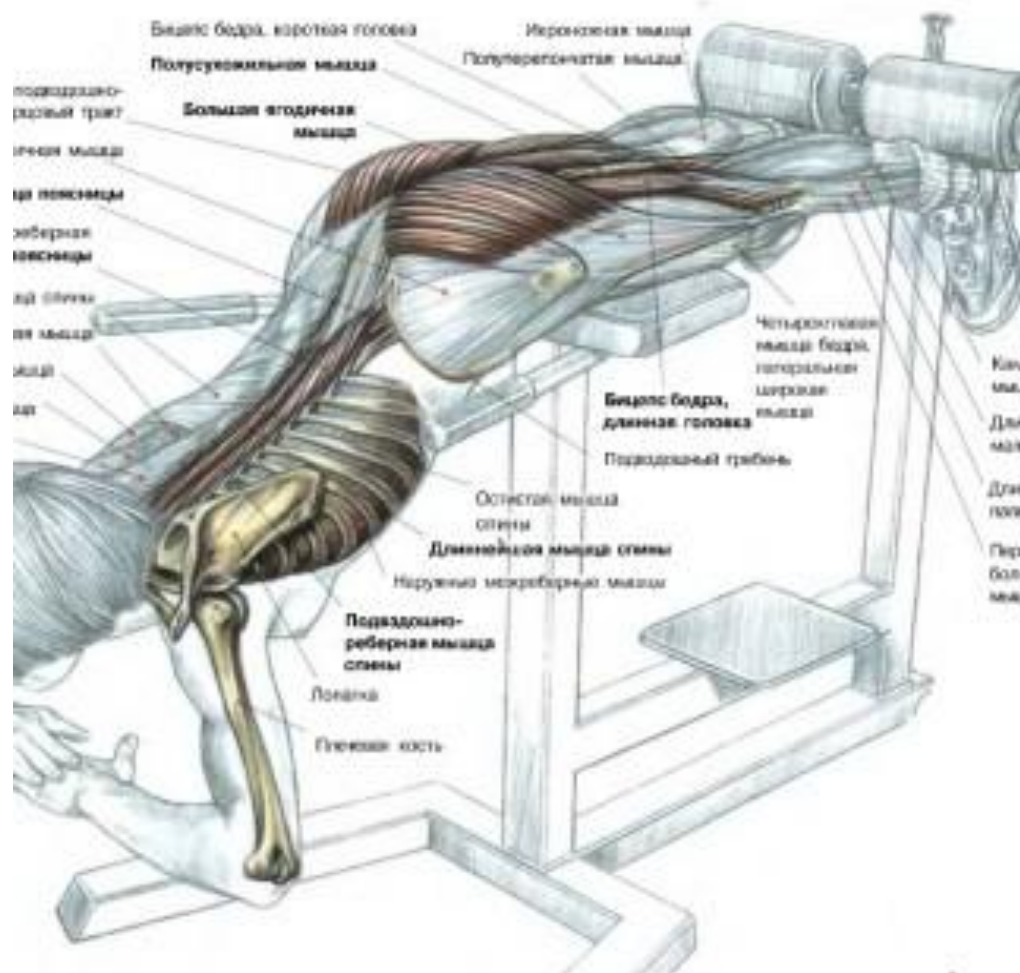


***Разгибание руки в наклоне**

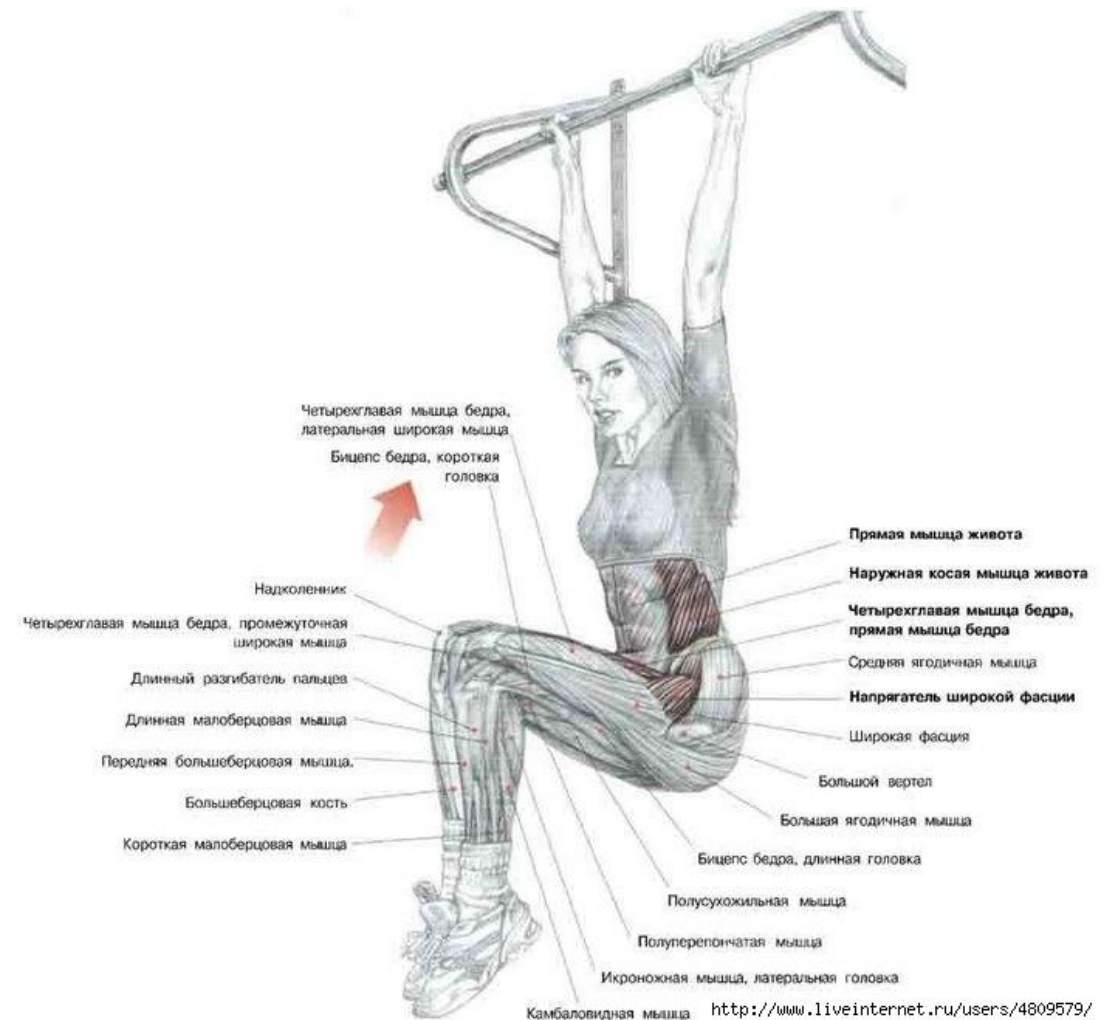


***Обратные отжимания от скамьи**





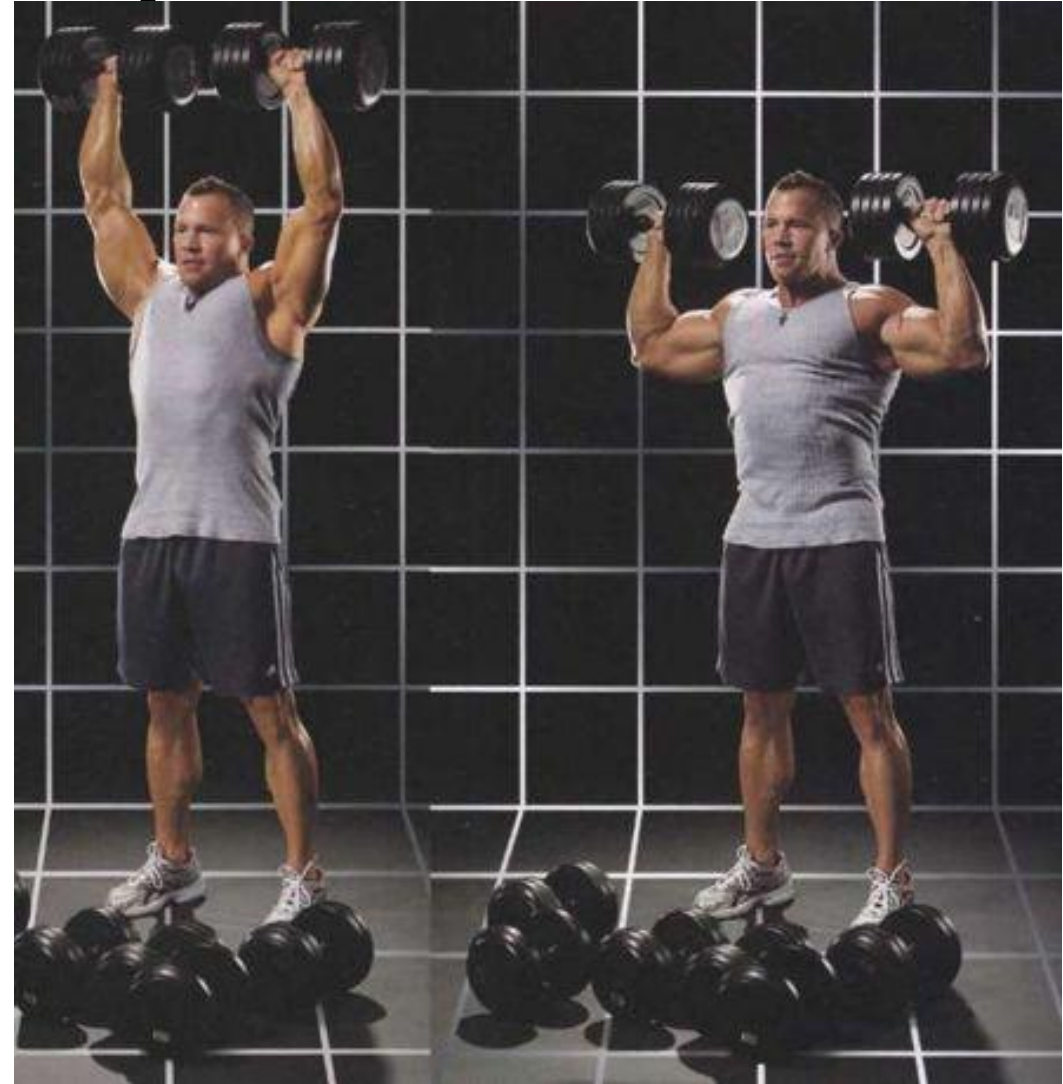
* гиперэкстензия



*Пресс подъема коленей в висе

5-й день (плечи, пресс)

1. Вело 10
2. Жим гантелями стоя 5*12
3. Разводка в стороны стоя 4*15
4. Тяга штанги к подбородку 4*12
5. Разведение рук сидя в ПЭК-ДЭК 4*12
6. Пресс подъёмы корпуса 4*20
7. Гиперэкстензия 4*20
8. ходьба 20 мин



- Программу составил и записал Игнатъев А. Г.
- Официальная группа ВК –
- <https://vk.com/club54814431>
- Тел. +7(915)502-46-76
- Сайт - <http://slimandhealthy.ru/>

- Составление программ питания
- https://vk.com/club54814431?w=product-54814431_97336%2Fquery
- Составление программ тренировок
- https://vk.com/club54814431?w=product-54814431_97454%2Fquery
- Индивидуальные тренировки
- https://vk.com/club54814431?w=product-54814431_123670%2Fquery

