

Klepki.com **Программа тренировки в тренажерном зале для мужчин №7. Часть 2**

**День 1**

Жим штанги от груди лёжа * разминочный подход	4x6•6•8•8					
Тяга штанги в наклоне * разминочный подход	4x15					
Жим штанги на скамье с наклоном	3x6-8					
Вертикальная тяга широким хватом	3x15					
Разведение гантелей на скамье с наклоном вверх	3x6					
Тяга гантели одной рукой в наклоне	3x15					
Сведение в кроссовере через верхние блоки	3x6-8					
Горизонтальная тяга в блочном тренажере	3x15					

**День 2**

Разведение гантелей стоя	2x10+10 +10					
Жим гантелей сидя	4x6•8•10•12					
Жим штанги с груди стоя	3x12					
Подъем гантелей вперед	3x10					
Разведение гантелей на опоре	3x12					
Жим штанги узким хватом лежа * разминочный подход	3x6•6•8					
Бицепс на скамье Скотта * разминочный подход	3x6•6•8					
Разгибание руки с гантелью из-за головы	3x10•10•12					
Сгибание рук с гантелями сидя под углом	3x10•10•12					
Жим книзу одной рукой обратным хватом	3x12•12•15					
Сгибание рук на бицепс в кроссовере	3x12•12•15					

**День 3**

Разгибание ног сидя	3x15					
Жим ногами	3x12					
Выпады в тренажере Смита	3x10					
Становая тяга на прямых ногах	3x12					
Сгибание ног лежа	3x12					
Подъемы на носки стоя (Голень стоя)	2x15-20					
Подъемы на носки сидя (Голень сидя)	2x15-20					
Тяга гантели одной рукой в наклоне	4x15•12•10•8					
Рычажная тяга * одной рукой	4x12•10•8•6					
Пулlover с гантелей	3x10					