

Программа тренировки в тренажерном зале для женщин №6. По типу фигуры. Из гири в песочные часы.

День 1

Гиперэкстензия * акцент на ноги	2x15					
Разгибания ног сидя	2x15					
Приседания в тренажере Смита * можно заменить на приседания на мяче	3x10-12					
Гак-приседания	3x10					
Разгибания ног сидя	3x15					
Становая тяга на прямых ногах	3x10					
Сгибание ног лежа	3x12					
Велотренажер * любой кардиотренажер с рваной интервальной нагрузкой, программа fatburn	от 15 минут					

День 2

Разведение гантелей стоя	3x12, 3x8					
Тяга штанги к подбородку	3x8					
Жим штанги с груди стоя	3x12					
Подъем гантелей вперед попеременно	3x8					
Французский жим сидя	3x15					
Трицепс на блоке вниз	3x15					
Бицепс со штангой стоя	3x20					
Бицепс с гантелями сидя	3x20					

День 3

Выпады * 20-30 пар шагов	4x20-30					
Сведение ног в тренажере	3x20					
Разведение ног в тренажере	3x20					
Отведение ноги с утяжелителем	3x20					
Тяга к груди на верхнем блоке	3x12					
Тяга гантели к поясу одной рукой	3x10					
Разведение гантелей на опоре	3x10-12					
Жим гантелей лежа под углом	3x12					
Сведения рук в тренажере	3x15					
Велотренажер * любой кардиотренажер, выбрать расстояние или время	от 5 минут или 1 км					