

Программа тренировки в тренажерном зале для мужчин №25. 6 дней в неделю.

День 1

Сведения рук в тренажере Peck-Deck	3x10-12					
Жим гантелей лежа под углом	3x8-10					
Сведения рук в тренажере Peck-Deck	3x12-15					
Жим гантелей лежа	2x8-10					
Жим гантелей лежа на скамье наклоном вниз	2x8-10					
Разведение гантелей на скамье с наклоном вверх	2x8-10					
Отжимания от пола	2xmax					

День 2

Вертикальная тяга широким хватом	3x10-12					
Тяга штанги в наклоне	3x8-10					
Вертикальная тяга широким хватом	3x12-15					
Подтягивания	2xmax					
Горизонтальная тяга в блочном тренажере	2x8-10					
Вертикальная тяга обратным хватом * узкий хват	2x8-10					
Пулlover с гантелей	2x8-10					

День 3

Разводка гантелей через стороны	3x10-12					
Жим гантелей сидя	3x8-10					
Разводка гантелей через стороны	3x10-12					
Жим штанги сидя в тренажере Смита	2x8-10					
Жим гантелей стоя	2x8-10					
Тяга штанги к подбородку	2x8-10					
Разведение гантелей в наклоне	2x8-10					

День 4

Трицепс на блоке вниз	3x10-12					
Французский жим лежа	3x8-10					
Трицепс на блоке вниз	3x12-15					
Жим штанги узким хватом лежа	2x8-10					
Трицепс на блоке вниз	2-8-10					
Французский жим EZ-штанги сидя	2x8-10					

День 5

Сгибание рук на бицепс в кроссовере	3x10-12					
Бицепс со штангой стоя	3x8-10					
Бицепс на нижнем блоке	3x10-12					
Бицепс с E-Z-штангой стоя	2x8-10					
Бицепс с гантелями сидя	2x8-10					
Концентрированный хаммер (Молоток)	2x8-10					
Концентрированный бицепс	2x8-10					

День 6

Разгибания ног сидя	3x10-12					
Гак-приседания	3x8-10					
Разгибания ног сидя	3x12-15					
Приседания со штангой	2x8-10					
Жим ногами	2x8-10					
Выпады со штангой	2x8-10					
Приседания с гантелями * с мячом (у стены в спине)	2x8-10					