

Программа тренировки в тренажерном зале для женщин №7. По типу фигуры. Т-тип или атлетический.

День 1

Жим гантелей лежа под углом	3x15					
Разведение гантелей лежа	3x15					
Разведение гантелей стоя	3x15					
Разведение гантелей на опоре	3x15					
Тяга к поясу на нижнем блоке	3x15					
Тяга к груди на верхнем блоке	3x15					
Бицепс с гантелями сидя	3x15					
Бицепс со штангой стоя	3x15					
Обратные отжимания	3x15					
Французский жим сидя * одной рукой	3x15					
Велотренажер * или любое другое кардио	20-30 минут					

День 2

Разгибание ног в тренажере	3x15					
Выпады в тренажере Смита	4x8					
Жим ногами в тренажере	3x6-8					
Приседания со штангой	3x10-12					
Становая тяга на прямых ногах со штангой	3x10					
Сгибание ног лежа	3x12					
Голень (Подъем на носки)	2хмакс					
Подъемы на носки сидя (Голень сидя)	2хмакс					
Велотренажер * или другое кардио с выставлением программы	от 45 минут					

<http://klepki.com/programma-trenirovki-v-trenadjernom-zale-dlja-djenschin-7--po-tipu-figury--t-tip-ili-atleticheskiy>