

Программа тренировки в тренажерном зале для женщин №8. По типу фигуры. I-тип.

День 1

Разгибание ног в тренажере	2x15-20					
Жим ногами в тренажере * разминка	4x6-8					
Гак-приседания	3x12					
Сведение ног в тренажере	2x15-20					
Разведение ног в тренажере	2x15-20					
Разгибание ног в тренажере	3x15-20					
Жим штанги на скамье с наклоном	3x10-12					
Сведения рук в тренажере	3x12					
Разведение гантелей лежа под углом	3x15					

День 2

Разводка гантелей через стороны	3x10					
Подъем гантелей вперед попеременно	3x10					
Разведение гантелей на опоре	3x10					
Жим гантелей сидя	3x8-12					
Тяга гантелей к подбородку	3x12					
Разводка гантелей через стороны	3x12					
Французский жим сидя	3x12					
Бицепс с гантелями сидя * под углом	3x12					
Бицепс со штангой стоя	3x15					
Трицепс на блоке вниз	3x15					

День 3

Выпады в тренажере Смита * разминка	3x8-10					
Становая тяга на прямых ногах со штангой	3x10-12					
Сгибание ног лежа	3x12					
Отведение ноги с утяжелителем	3x15-20					
Голень (Подъем на носки)	2-3xmax					
Вертикальная тяга широким хватом	3x12					
Тяга гантели к поясу одной рукой	3x10					
Вертикальная тяга обратным хватом	3x12					
Горизонтальная тяга в блочном тренажере	3x15					
Пулlover с гантелей	3x15					

<http://klepki.com/programma-trenirovki-v-trenadjernom-zale-dlja-djenschin-8--po-tipu-figury--i-tip>