

## Программа тренировки в тренажерном зале для женщин №9. По типу фигуры. X-тип.

### День 1

Выпады в тренажере Смита	3x10					
Становая тяга на прямых ногах со штангой	3x12					
Сгибание ног лежа	3x15					
Приседания со штангой	3x15					
Бицепс с гантелями сидя	3x15					
Трицепс на блоке вниз	3x15					

### День 2

Вертикальная тяга широким хватом	3x12					
Жим гантелей сидя	3x12					
Жим гантелей лежа под углом	3x12					
Тяга гантели к поясу одной рукой	3x10					
Разведение гантелей лежа	3x15					
Отжимания от скамьи	2xmax					

### День 3

Плие-приседания	3x15					
Step up (Шаги на ступе)	3x20					
Выпады назад с платформы	3x12					
Выпрыгивание из полуприседа	3x25					
Становая тяга на прямых ногах с гантелями	3x12					
Подъем ног в висе	2x15-20					

<http://klepki.com/programma-trenirovki-v-trenadjernom-zale-dlja-djenschin-9--po-tipu-figury--x-tip>