

## Программа тренировки в тренажерном зале для мужчин №26. Для эндоморфов.

### День 1

Жим штанги на скамье с наклоном	4x10-12					
Вертикальная тяга широким хватом	4x10-12					
Жим штанги от груди лёжа	4x10-12					
Тяги гантелей в наклоне. Гантели по линии плеч	4x10-12					
Разведение гантелей на скамье с наклоном вверх	4x10-12					
Горизонтальная тяга в блочном тренажере	4x10-12					
Пулlover с гантелей	2x15					
Тяга вниз прямыми руками	2x15					

### День 2

Выпрыгивание из полуприседа	4x15					
Выпады в тренажере Смита	4x12-15					
Жим ногами	4x12-15					
Разгибание ног сидя	4x20-25					
Сгибание ног лежа	4x20-25					
Подъемы на носки стоя (Голень стоя)	4xmax					
Подъемы на носки сидя (Голень сидя)	4xmax					

### День 3

Подъем гантелей вперед попеременно	4x10					
Жим гантелей сидя	4x12					
Разводка гантелей через стороны	4x15					
Бицепс со штангой стоя	4x12					
Французский жим лежа	4x12					
Подъем гантелей на бицепс сидя	4x12					
Трицепс на блоке вниз	4x12					

<http://klepki.com/programma-trenirovki-v-trenadjernom-zale-dlja-mudjchin-26--dlja-endomorfov>