

Программа для начинающих (мужчины)

Программа рассчитана минимум на два месяца тренинга.
Три тренировки в неделю (ПН. СР. ПТН. или ВТ. ЧТВ. СБ.)

Разминка : кардио нагрузки 5-10 минут

Грудь: жим штанги лежа.

Разминка	1 - 2 подхода 15 повтор.
Рабочий подход	2 подхода 10 – 12 повтор.

Ноги: приседание со штангой.

Разминка	1 – 2 подхода 15 повтор.
Рабочий подход	2 подхода 10 - 12 повтор.

Плечи: жим гантелей с груди.

Разминка	1 - 2 подхода 15 повтор.
Рабочий подход	2 подхода 10 - 12 повтор.

Спина: тяга Т- образного грифа.

Разминка	1 – 2 подхода 15 повтор.
Рабочий подход	2 подхода 10 -12 повтор.

Трицепс: разгибание рук на блоке.

Разминка	1 – 2 подхода 15 повтор.
Рабочий подход	2 подхода 10 – 12 повтор.

Бицепс: сгибание рук с гантелями.

Разминка	1 – 2 подхода 15 повтор.
Рабочий подход	2 подхода 10 – 12 повтор.

Ноги: подъем на носок одной ноги стоя.

Разминка	1 – 2 подхода 15 повтор.
Рабочий подход	2 подхода 10 – 12 повтор

Спина: поясничные прогибания.

Три подхода максимальное количество раз.

Пресс: подъем туловища на наклонной скамье.

Три подхода максимальное количество раз.

Отдых между разминочными подходами не более одной минуты.

Отдых между рабочими подходами не более двух минут.

Отдых между упражнениями не более двух минут.

Не забывайте о полноценном сбалансированном питании и сне !

Ваш инструктор *ЛЕОНИД ВАРЛАМОВ.*