

## Недели нечетные

### День 1 (МУ)

Упражнение	Подходы	Повторы	Отдых, сек	Комментарии
1 Жим штанги лежа	*	3-5ПМ	180-300	Выполните необходимое количество подходов
2 Жим гантелей лежа	4	8	60-90	
3 Сведения в бабочке	5	12-15	60-90	
4 Сгибания рук с гантелями сидя	4	8	60-90	
5 Молотки стоя с гантелями	2	10	60-90	
6 Сгибания рук с ez-грифом	4	10-12	60-90	

### День 2 (ДУ)

Упражнение	Подходы	Повторы	Отдых, сек	Комментарии
1 Подтягивания	8	3	60	Во взрывной манере
2 Тяга гантелей на наклонной скамье	4	10-15	60	60-70% от 1ПМ
3 Тяга вертикального блока обратным хватом	4	10	60	60-70% от 1ПМ
4 Тяга гантели в наклоне 1 рукой нейтральным хватом	3-4	10	60	60-70% от 1ПМ
5 Пуловер лежа на скамье с ez-грифом	3	15-20	60	60-70% от 1ПМ

### День 3

Упражнение	Подходы	Повторы	Отдых, сек	Комментарии
1 Кардио	-	30-60 мин		ЧСС в диапазоне 120-140 ударов
2 Фоам роллер	-	-		
3 Растяжка	-	-		

### День 4 (МУ)

Упражнение	Подходы	Повторы	Отдых, сек	Комментарии
------------	---------	---------	------------	-------------

1	Приседания со штангой на спине	*	1-5ПМ	180-300	Выполните необходимое количество подходов
2	Жим одной ногой	3-4	12	60-90	
3	Кубковый присед	5	11-12	60-90	
4	Гиперэкстензия	4	макс	60-90	Можно заменить на GHR или румынскую тягу
5	Сгибания голени лежа	3	15	60-90	

## День 5 (ДУ)

Упражнение	Подходы	Повторы	Отдых, сек	Комментарии
1 Жим гантелей сидя	8	3	60	Во взрывной манере, 60-70% от 1ПМ
2 Отведения в стороны с гантелями сидя	4	10-12	60	60-70% от 1ПМ
3 Обратная бабочка	4	11-12	60	60-70% от 1ПМ
4 Жим штанги лежа узким или средним хватом	4	6-8	60	60-70% от 1ПМ
5 Отжимания на брусьях с отягощением	4	10-12	60	60-70% от 1ПМ