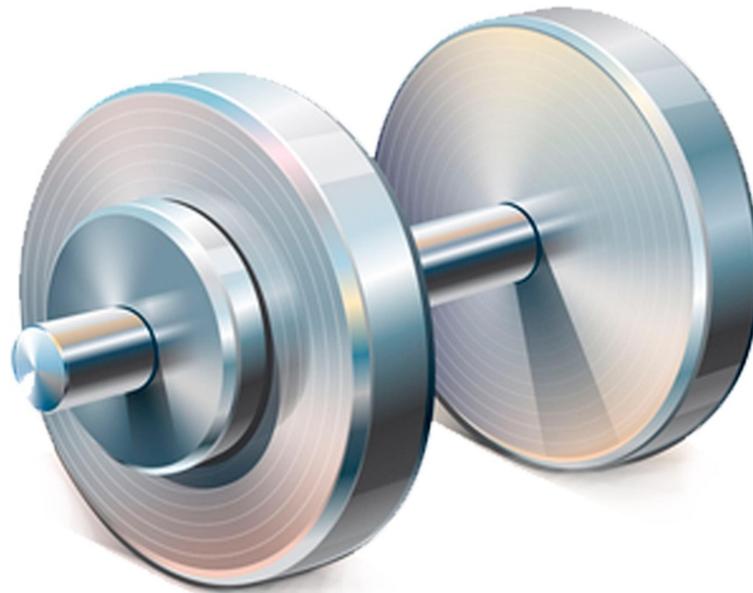


# ПРОГРАММА ТРЕНИРОВОК НА МАССУ ДЛЯ ДЕВУШЕК



Программа подготовлена командой магазина спортивного питания "Атлет".

<http://shop-atlet.ru/>

8 (918) 99 10 555

## ДЕНЬ 1

Группа мышц	Упражнение	Иллюстрация	Кол-во подходов	Кол-во повторений в каждом подходе	Время отдыха между подходами	Комментарий
Ноги	Приседания со штангой		3-4	8-10	1 – 1,5 мин.	Перед началом сделать 2 разминочных подхода с весом 50% от максимального.
Ноги	Выпады с гантелями		2	12	1 мин.	Перед началом сделать 1-2 разминочный подход с без веса.
Ноги	Присяд СУМО		2	12	1-1,5 мин	Перед началом сделать 1-2 разминочных подхода с весом 50% от максимального.
Ноги	Разгибание голени в тренажере		2	10-12 или до максимума	1 мин.	Можно без разминочных подходов.
Плечи	Жим Арнольда		3	12	1 мин.	Перед началом сделать 1-2 разминочных подхода с небольшим весом



Программа подготовлена командой магазина спортивного питания "Атлет".

<http://shop-atlet.ru/>

8 (918) 99 10 555

Плечи	Отведение гантелей вперед-в стороны		2	15	1 мин.	Можно без разминочных подходов.
	Пресс		По 2 на каждое упражнение	По 20-25 на каждое упражнение	1 мин.	Можно без разминочных подходов.



Программа подготовлена командой магазина спортивного питания "Атлет".

<http://shop-atlet.ru/>

8 (918) 99 10 555

## ДЕНЬ 2

Группа мышц	Упражнение	Иллюстрация	Кол-во подходов	Кол-во повторений в каждом подходе	Время отдыха между подходами	Комментарий
Плечи, грудь, трицепс	Тяга вертикального блока + отжимания от платформы		По 4 на каждое упражнение	По 10 на каждое упражнение	1 – 1,5 мин.	Перед началом сделать 1-2 разминочных подхода с небольшим весом
Спина, грудь, трицепс	Тяга горизонтального блока узким хватом + отжимания узким хватом с колен		По 4 на каждое упражнение	По 10 на каждое упражнение	1-1,5 мин.	Перед началом сделать 1 разминочный подход с небольшим весом
Спина	Тяга гантели к поясу		4	10-12	1 мин	Перед началом сделать 1 разминочный подход с небольшим весом на 15-20 повторений.
Трицепс	Отжимания от скамьи задом		3	10	1 мин.	Можно без разминочных подходов.



Программа подготовлена командой магазина спортивного питания "Атлет".

<http://shop-atlet.ru/>

8 (918) 99 10 555

Бицепс	Подъем гантелей на бицепс попеременно		3	10	1 мин.	Можно без разминочных подходов.
Трицепс	Разгибание рук с гантелей из-за головы		3	10	1 мин.	Можно без разминочных подходов.



Программа подготовлена командой магазина спортивного питания "Атлет".

<http://shop-atlet.ru/>

8 (918) 99 10 555

## ДЕНЬ 3

Группа мышц	Упражнение	Иллюстрация	Кол-во подходов	Кол-во повторений в каждом подходе	Время отдыха между подходами	Комментарий
Ноги	"Мертвая" тяга		4	10	1 – 1,5 мин.	Перед началом сделать 1-2 разминочных подхода с небольшим весом
Спина	Гиперэкстензии с небольшим весом.		3	15-20	1 мин	Первый подход делать без веса
Ноги	Сгибание ног в тренажере		3	12	1 мин	Можно без разминочных подходов.
Спина	Ягодичный мостик		4	12	1 мин.	Можно без разминочных подходов.
	Махи гирей(гантелей)		3	12	1 мин.	Перед началом сделать 1-2 разминочных подхода с небольшим весом
	Пресс		По 3 на каждое	По 20-30 на каждое упражнение	1 мин.	Можно без разминочных подходов.



Программа подготовлена командой магазина спортивного питания "Атлет".

<http://shop-atlet.ru/>

8 (918) 99 10 555

			упражнение			
--	--	---	------------	--	--	--



Программа подготовлена командой магазина спортивного питания "Атлет".

<http://shop-atlet.ru/>

8 (918) 99 10 555