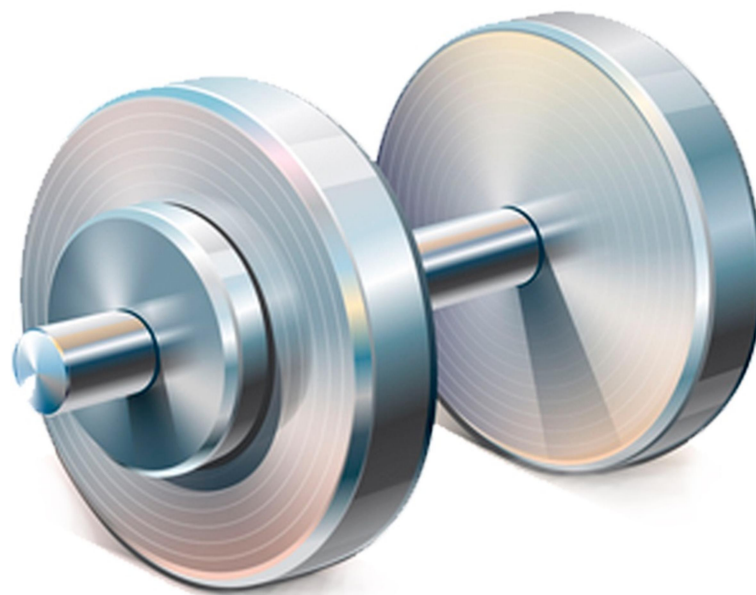


ПРОГРАММА ТРЕНИРОВОК НА МАССУ ДЛЯ ПАРНЕЙ



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		4	6-8	1,5 мин.	Перед началом сделать 2 разминочных подхода с весом 30-50% от максимального.
Ноги	Жим ногами в тренажере		3	8-10	1 мин.	
Ноги	Выпады с гантелями		3	8-10	1 мин.	
Ноги	Сгибание ног в тренажере		3	10-12	1 мин.	
Ноги	Разгибание ног в тренажере		3	10-12	1 мин.	



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
Грудь, Трицепс	Жим штанги лежа		4	8-10	1 – 1,5 мин.	Перед началом сделать 3 разминочных подхода: 1) отжимания от пола 2) жим грифа без блинов 3) 30%-40% от максимального веса
Плечи, Трицепс	Жим штанги стоя		4	8-10	1 мин.	Перед началом сделать 1 разминочный подход с небольшим весом на 15-20 повторений.
Грудь, Трицепс	Жим гантелей на наклонной скамье		3	8-10	1 мин	



Программа подготовлена командой магазина спортивного питания "Атлет".

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

8 (918) 99 10 555

Плечи	Тяга штанги к подбородку		3	8-10	1 мин.	
Грудь, Трицепс	Отжимания на брусьях		3	10-15	1 мин.	



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
Спина	Подтягивания на перекладине		3	8-10	1 мин	
Спина	Становая тяга		4	8-10	1,5 мин.	Перед началом сделать 3 разминочных подхода: 1) пустой гриф 2) 30% от максимального веса 3) 50% от максимального веса
Спина	Тяга штанги в наклоне		3	8-10	1 мин	
Бицепс	Подъем штанги на бицепс		4	8-10	1 мин.	
Бицепс	"Молотковые" подъемы гантелей		3	8-10	1 мин.	



Программа подготовлена командой магазина спортивного питания "Атлет".

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

8 (918) 99 10 555