

Расписание

Я обещаю себе на протяжении 2-х месяцев делать по 3 тренировки в неделю, они будут :

отметь дни

	1	2	3	4	5	6	7	8
пн								
вт								
ср								
чт								
пт								
сб								
вс								

Тренировка №1

	1 круг	2 круг	3 круг
1. Приседания	12	12	12
2. Выпады	12 + 12	12 + 12	12 + 12
3. Отведения	12 + 12	12 + 12	12 + 12
4. Отжимания	8	8	8
5. Жим лёжа	12	12	12
6. Разгибания (трицепс)	12 + 12	12 + 12	12 + 12
7. Скручивания	20	20	20
8. Планка	30	30	30

Тренировка №2

	1 круг	2 круг	3 круг
1. Тяга ленты к поясу	12 + 12	12 + 12	12 + 12
2. Растягивание резины (прямые руки)	12	12	12
3. Подъём резины (плечи)	12	12	12
4. Разводка V	12	12	12
5. Сгибания (бицепс)	12	12	12
6. Жук	20	20	20
7. Планка на прямых руках (динамика)	10	10	10
8. Стульчик у стены	30	30	30

Тренировка №3

	1 круг	2 круг	3 круг
1. Шаг с резинкой	10 + 10	10 + 10	10 + 10
2. Зашагивания на платформу	12 + 12	12 + 12	12 + 12
3. Мостик ягодичный	10	10	10
4. Растягивание резины (на животе)	12	12	12
5. Разгибание резины	12	12	12
6. Планка на прямых руках (крест)	6 + 6	6 + 6	6 + 6
7. Скручивания локоть - колено	20	20	20

Тренировка №4

	1 круг	2 круг	3 круг
1. Тяга ленты (верхнего блока)	12	12	12
2. Тяга ленты к поясу двумя руками	12	12	12
3. Подъём гантелей на 3	12	12	12
4. Подъём резины сомкнутые руки (плечи)	12	12	12
5. Растягивание резины X (бицепс)	10	10	10
6. Тянем колени к себе	20	20	20
7. Планка с наклонами	10	10	10

Тренировка №5

	1 круг	2 круг	3круг
1. Приседания 1/2 амплитуды	12	12	12
2. Выпады диагональ	6 + 6	6 + 6	6 + 6
3. Ножницы с резиной (на спине)	12	12	12
4. Разгибания с гантелей	10	10	10
5. Сведения резины перед собой	12	12	12
6. Планка (колени к груди)	10 + 10	10 + 10	10 + 10
7. Мостик (с резиной в руках)	10	10	10

Тренировка №6

	1 круг	2 круг	3 круг
1. Тяга ленты сверху (прямые руки)	12	12	12
2.Лодочка, сводим локти	12	12	12
3. Разводка V	12	12	12
4.Сгибания с резиной (параллель)	12	12	12
5. Планка (вытягиваем руку вперед)	5 + 5	5 + 5	5 + 5
6.Обратная планка (колени к себе)	10 + 10	10 + 10	10 + 10
7.Пресс (толкаем воздух)	20	20	20

Тренировка №7

	1 круг	2 круг	3 круг
1. Приседания с резиной	12	12	12
2. Скользим в носках	10 + 10	10 + 10	10 + 10
3.Мост от дивана	12	12	12
4.Разгибания резины	12	12	12
5.Отжимания	8	8	8
6.Ноги через бутылку	15	15	15
7.Планка боковая	30	30	30

Тренировка №8

	1 круг	2 круг	3 круг
1.Растягиваем резину (над головой)	12	12	12
2.Тяга резины к груди	12	12	12
3.Шаги руками	10	10	10
4.Провороты (дельта)	12	12	12
5.Подъёмы гантелей (правая/левая)	12	12	12
6.Планка	30	30	30
7.Ножницы	15	15	15

