

Программа тренировок для девушек: средний уровень подготовки

В программе среднего уровня мы будем использовать более сложные упражнения, а так же добавим базовые. Перейдем на трехдневную систему тренировок и будем выполнять по два упражнения на каждую группу мышц. Отдых между подходами 90-120 секунд, между упражнениями 60-90 секунд. Не забывайте о разминке перед каждой тренировкой.

ПОНЕДЕЛЬНИК: БИЦЕПС, ТРИЦЕПС, ПЛЕЧИ

Бицепс:

1. Подъем EZ-штанги на бицепс стоя - 3 подхода по 14 повторений
2. Подъем гантелей на бицепс стоя - 3 подхода по 12 повторений

Трицепс:

1. Жим штанги лежа узким хватом - 3 подхода по 12 повторений
2. Французский жим с EZ-штангой лежа - 3 подхода по 12 повторений

Плечи:

1. Жим штанги вверх с груди сидя - 3 подхода по 10 повторений
2. Разведение гантелей в наклоне стоя - 3 подхода по 15 повторений

СРЕДА: НОГИ, ЯГОДИЦЫ

1. Классические приседания со штангой - 3 подхода по 8-12 повторений
2. Сгибание ног в тренажере - 3 подхода по 12-15 повторений
3. Классические выпады - 3 подхода по 12-15 повторений
4. Сведение ног в тренажере - 3 подхода по 15 повторений
5. Подъем на носки сидя - 4 подхода по 16 повторений

ПЯТНИЦА: ГРУДЬ, СПИНА, ПРЕСС

Грудь:

1. Жим штанги лежа на наклонной скамье - 3 подхода по 12-15 повторений
2. Сведение рук с гантелями на горизонтальной скамье - 3 подхода по 12-15 повторений

Спина:

1. Тяга блока к поясу сидя - 3 подхода по 12-14 повторений
2. Становая тяга "Сумо" - 3 подхода по 10-12 повторений

3. Наклоны вперед со штангой - 3 подхода по 10-15 повторений

Пресс:

1. Классические скручивания на полу - 3 подхода по 14 повторений (при необходимости использовать дополнительный вес в виде блина)

2. Подъемы согнутых ног в висе - 3 подхода, максимальное количество повторений