

## ПРОГРАММА ТРЕНИРОВОК В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ!

7-дневная программа тренировок, которая рассчитана на 4-5 месяцев.

То, что ты давно искал! Забери на стену, чтоб не потерять!

### 1 ДЕНЬ:

1. Подтягивание на перекладине: если ваша физическая форма позволяет, то спереди на груди вешаете рюкзак, в который кладете гантели или же песок (так как он тяжелый). Делаете пять подходов по 3-5 раз, хват должен быть как можно шире.
2. Жим гантелей сидя или стоя: руки от плеча до локтя должны плотно прилегать к телу, работает только нижняя часть руки начиная с локтя. Делаете четыре сета по десять раз.
3. Поднятие гантелей перед собой: три сета по десять раз. Это же упражнение можно делать с одной гантелей.
4. Поднятие полусогнутых ног на перекладине: это упражнение вы делаете в висе 3 сета по столько раз, сколько сможете сами.

### 2 ДЕНЬ:

1. Отжимания на брусьях с дополнительным весом: рюкзак с весом вешаете на спину. Делаете четыре сета по 5-7 раз;
2. Сведение гантелей над головой: это упражнение делаете стоя, четыре сета по 10 раз;
3. Отжимания от пола: делаете 4 сета по столько раз, сколько сможете. Перерыв между сетами должен быть 1-1,5 минуты;
4. Приседания с гантелями: четыре сета по 15-30 раз;
5. Выпады с гантелями: четыре сета по 10-12 раз.

### 3 ДЕНЬ:

На третий день тренировок делаете перерыв, отдыхаете.

### 4 ДЕНЬ:

1. Подтягивание на перекладине за голову: выполняете три сета по 10 раз;
2. Отжимания на брусьях: выполняете три сета по 15-20 раз;
3. Отжимания узким хватом: выполняете это упражнение в четыре сета с отжиманием до отказа. Перерыв между сетами должен быть 1-1,5 минуты;
4. Подъем гантелей на бицепс: делаете 4 сета по 10-12 раз.

### 5 ДЕНЬ:

На пятый день тренировок делаете перерыв, отдыхаете.

### 6 ДЕНЬ:

1. Выход силой на перекладине: выполняете пять подходов по 10 раз. Если же у вас не хватает сил или перекладина не позволяет выполнить полноценно данное упражнение, то делайте эти подтягивания средним хватом;
2. Подъемы на носки с гантелями в руках: делаете пять подходов по 20-40 раз. Если физических сил достаточно, то можете делать это упражнение с рюкзаком с весом или же выполнять упражнение на одну ногу.
3. Подъем ног до касания перекладины: делаете это упражнение в четыре сета и до отказа. При выполнении данного упражнения ноги должны быть прямые.

### 7 ДЕНЬ:

1. Отжимания от пола: ноги кладете на диван. Делаете 10 подходов по 10 раз. При этом, первый подход выполняете до отказа. Перерыв между сетами должен быть 1 минута;
2. Подтягивания на перекладине обратным узким хватом: выполняете 4 сета по 10 раз;
3. Приседания с гантелями: делаете семь подходов по 10-20 раз;

Внимание: Перерыв между всеми указанными упражнениями, кроме тех, где время перерыва указано, составляет три минуты.