

Программа тренировки для девушек: продвинутый уровень

Если вы уже продвинутая спортсменка, то уже наверняка знаете, что такое суперсет. Но все же, на всякий случай, я вам напомню. Суперсет - представляет собой объединение двух упражнений в один сет и выполняется без отдыха (или с минимальным отдыхом) между упражнениями. Данная программа хорошо подходит для тренировок на жиросжигающий эффект.

Суперсет №1: Бицепс, Трицепс

Подъем EZ-штанги на бицепс стоя (бицепс)

Французский жим EZ-штанги стоя (трицепс)

Выполнить: 5 подходов по 12-16 повторений

Суперсет №2

Классические приседания со штангой (ноги, ягодицы)

Классическая становая тяга (спина, ноги и в меньшей степени большинство других групп мышц)

Выполнить: 5 подходов по 12-16 повторений

Суперсет №3

Жим гантелей над головой стоя (передний и средний пучок дельтовидных)

Разведение гантелей в наклоне (задний пучок дельтовидных)

Выполнить: 5 подходов по 12-16 повторений

Суперсет №4

Жим штанги лежа (грудь)

Тяга штанги в наклоне (широчайшие)

Выполнить: 5 подходов по 12-16 повторений

Суперсет №5

Скручивания на полу (пресс)

Подъемы согнутых ног в висе (пресс)

Выполнить: 5 подходов, максимальное количество повторений