

Программа тренировок

Понедельник		
Упражнения	Сеты/повторы	Отдых между сетами
Грудь		
Жим штанги лежа	4/6-8	2 мин.
Жим гантелей на наклонной скамье	4/6-8	2 мин.
Спина		
Тяга верхнего блока прямыми руками к поясу	4/15-20	1 мин.
Тяга горизонтального блока сидя	4/15-20	1 мин.
Дельты		
Жим штанги с груди сидя	4/10-12	90 сек.
Разведение, подъемы гантелей в стороны	4/10-12	90 сек.
Трапеции		
Шраги с гантелями	4/10-12	90 сек.
Пресс		
Скручивание на блоке	3/6-8	2 мин.
Подъем ног в висе на перекладине	3/6-8	2 мин.
Вторник		
Упражнения	Сеты/повторы	Отдых между сетами
Квадрицепсы		
Приседание со штангой	4/6-8	2 мин.
Гиперэкстензия, разгибание ног	4/6-8	2 мин.
Бицепс бедра		
Становая тяга на прямых ногах	4/6-8	2 мин.
Трицепсы		
Разгибание рук на блоке	3/10-12	90 сек.
Разгибание рук с гантелью из-за головы	4/10-12	90 сек.
Бицепсы		
Сгибание рук со штангой стоя	3/15-20	1 мин.
Концентрированные подъемы гантелей	3/15-20	1 мин.
Икры		
Подъемы на носки стоя	3/6-8	2 мин.
"Ослиные" подъемы	3/6-8	2 мин.
Среда		
Упражнения	Сеты/повторы	Отдых между сетами
Грудь		
Разведение гантелей на наклонной скамье	4/15-20	1 мин.
Кроссоверы на блоках	4/15-20	1 мин.

Спина		
Тяга гантели в наклоне к поясу	4/10-12	90 сек.
Тяга верхнего блока широким хватом	4/10-12	90 сек.
Дельты		
Жим штанги с груди сидя	4/6-8	2 мин.
Тяга штанги к подбородку	4/6-8	2 мин.
Трапеции		
Шраги со штангой	4/6-8	2 мин.
Пресс		
Обратные скручивания	3/15-20	1 мин.
Боковые скручивания	3/15-20	1 мин.
Четверг		
Упражнения	Сеты/повторы	Отдых между сетами
Квадрицепсы		
Выпады со штангой	4/15-20	1 мин.
Гиперэкстензия, разгибание ног	4/15-20	1 мин.
Бицепс бедра		
Сгибание ног лежа	4/15-20	1 мин.
Трицепсы		
Жим лежа узким хватом	3/6-8	2 мин.
Французский жим лежа	3/6-8	2 мин.
Бицепсы		
Сгибание рук на скамье скотта	3/10-12	90 сек.
Поочередный подъем гантелей сидя на наклонной скамье	3/10-12	90 сек.
Икры		
Подъемы на носки сидя	3/15-20	1 мин.
Подъемы на носки стоя	3/15-20	1 мин.
Пятница		
Упражнения	Сеты/повторы	Отдых между сетами
Грудь		
Жим штанги лежа на наклонной скамье	4/10-12	90 сек.
Жим штанги лежа на скамье с обратным наклоном	4/10-12	90 сек.
Спина		
Тяга штанги в наклоне к поясу	4/6-8	2 мин.
Тяга верхнего блока сидя за голову	4/6-8	2 мин.
Дельты		

Жим штанги сидя за голову	4/15-20	1 мин.
Разведение гантелей в стороны в наклоне	4/15-20	1 мин.
Трапеции		
Шраги с гантелями	4/15-20	1 мин.
Пресс		
Скручивание на фитболе (кранчи на фитнес мяче)	3/10-12	90 сек.
Подъем коленей, ног в тренажере	3/10-12	90 сек.
Суббота		
Упражнения	Сеты/повторы	Отдых между сетами
Квадрицепсы		
Приседание со штангой	4/10-12	90 сек.
Жим ногами	4/10-12	90 сек.
Бицепс бедра		
Сгибание ног лежах	4/10-12	90 сек.
Бицепсы		
Подъем гантелей стоя	3/6-8	2 мин.
Молот (Молотки для бицепса)	3/6-8	2 мин.
Трицепсы		
Французский жим сидя с прямым или Z-образным грифом	3/15-20	1 мин.
Разгибание руки с гантелью в наклоне	3/15-20	1 мин.
Икры		
Подъемы на носки стоя	3/10-12	90 сек.
"Ослиные" подъемы	3/10-12	90 сек.

Данная программа отличается исключительно высоким объемом тренировочных нагрузок и применяется кратковременно, только для преодоления периода застоя.