

Программа тренировок

<u>ДЕНЬ 1</u> (Пн или Вт)	<u>ДЕНЬ 2</u> (Ср или Чт)	<u>ДЕНЬ 3</u> (Пт или Сб)
<p>1. Отжимания от пола (с положением рук на ширине плеч) – 4-5 подходов x 10-15 повторений</p> <p>2. Подтягивания прямым хватом – 4-5 подходов x 5-10 повторений <i>- при нулевом результате следует начинать с длительного висения на перекладине для укрепления хвата и привыкания рук к весу тела</i> <i>- начинающему атлету верхнего положения (подбородок у перекладины) можно достичь, встав на стул, затем убрать ноги со стула и медленно опускаться к полу</i></p> <p>3. Отжимания на брусьях – 4-5 подходов x 5-10 повторений <i>- при слабых запястьях следует наматывать специальные бинты для их фиксации (без перетяжки)</i></p> <p>4. Становая тяга с гантелями/гирями – 4-5 подходов x до 10 повторений</p> <p>5. Скручивания на пресс – 3 подхода x от 10 повторений</p>	<p>1. Жим гантелей со скамьи – 4-5 подходов x до 10 повторений</p> <p>2. Приседания – 4-5 подходов x до 10 повторений <i>- можно использовать гири (8, 12, 16 кг и т.д.)</i></p> <p>3. Жим гантелей стоя – 4-5 подходов x до 10 повторений <i>- со временем можно перейти на жим гири</i></p> <p>4. Тяга гантели (гири) в наклоне с опорой о скамью (или о 2 стула) – 4-5 подходов x до 10 повторений</p> <p>5. Подъемы ног в висе – 3 подхода x от 10 повторений</p>	<p>1. Отжимания от пола (с положением рук уже/шире ширины плеч) – 4-5 подходов x 10-15 повторений</p> <p>2. Подтягивания обратным хватом – 4-5 подходов x 5-10 повторений</p> <p>3. Отжимания на брусьях (с акцентом на грудные) – 4-5 подходов x 5-10 повторений</p> <p>4. Тяга гантели (гири) к подбородку с удержанием в верхней точке – 4-5 подходов x до 10 повторений</p> <p>5. Скручивания на пресс или подъемы ног в висе (что дается сложнее)</p>