

## Программа тренировок

<u><b>ДЕНЬ 1</b></u> (Пн или Вт)	<u><b>ДЕНЬ 2</b></u> (Ср или Чт)	<u><b>ДЕНЬ 3</b></u> (Пт или Сб)
<p>1. <b>Отжимания от пола (с положением рук на ширине плеч)</b> – 4-5 подходов х 10-15 повторений</p> <p>2. <b>Подтягивания прямым хватом</b> – 4-5 подходов х 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. <b>Отжимания на брусьях</b> – 4-5 подходов х 5-10 повторений  <i>- при слабых запястьях следует наматывать <b>специальные бинты</b> для их фиксации (без перетяжки)</i></p> <p>4. <b>Становая тяга с гантелями/гирями</b> – 4-5 подходов х до 10 повторений</p> <p>5. <b>Скручивания на пресс</b> – 3 подхода х от 10 повторений</p>	<p>1. <b>Жим гантелей со скамьи</b> – 4-5 подходов х до 10 повторений</p> <p>2. <b>Приседания</b> – 4-5 подходов х до 10 повторений  <i>- можно использовать гири (8, 12, 16 кг и т.д.)</i></p> <p>3. <b>Жим гантелей стоя</b> – 4-5 подходов х до 10 повторений  <i>- со временем можно перейти на жим гири</i></p> <p>4. <b>Тяга гантели (гири) в наклоне</b> с опорой о скамью (или о 2 стула) – 4-5 подходов х до 10 повторений</p> <p>5. <b>Подъемы ног в висе</b> – 3 подхода х от 10 повторений</p>	<p>1. <b>Отжимания от пола (с положением рук уже/шире ширины плеч)</b> – 4-5 подходов х 10-15 повторений</p> <p>2. <b>Подтягивания обратным хватом</b> – 4-5 подходов х 5-10 повторений</p> <p>3. <b>Отжимания на брусьях (с акцентом на грудные)</b> – 4-5 подходов х 5-10 повторений</p> <p>4. <b>Тяга гантели (гири) к подбородку</b> с удержанием в верхней точке – 4-5 подходов х до 10 повторений</p> <p>5. <b>Скручивания на пресс или подъемы ног в висе</b> (что дается сложнее)</p>