УРОВЕНЬ 1

НЕДЕЛЯ 1 ИЗ 8

ВТЯГИВАНИЕ

Мышцы, которые спали всю вашу жизнь, просыпаются. Поэтому нагрузка лёгкая, так и задумано.

ТРЕНИРОВКА A

ПН

Спина и хват сначала тест

1	Подтягивания	3×3 90–120 с
2	Тяга на полотенцах	2×8 60–90 с
3	Тяга резинки к поясу	2×8 60–90 с
4	Вис на турнике	3×10 с 60–90 с
5	Накручивание груза на палку	2×2 45–60 с
6	Пресс: диагональные подъёмы	2×8 60–90 с

ТРЕНИРОВКА B

СР

Руки и кисть

1	Отжимания	2×8 60–90 с
2	Брусья	3×3 90–120 с
3	«Молоток» с подручным весом	2×8 60–90 с
4	Пронация с поясом	2×12 45–60 с
5	Отведение кисти	2×12 45–60 с
6	Разгибание пальцев с резинкой	2×15 45–60 с

ТРЕНИРОВКА C

ПТ

Всё тело и статика

1	Тяга на полотенцах	2×8 60–90 с
2	Отжимания	2×8 60–90 с
3	Сгибание рук с резинкой	2×8 60–90 с
4	Удержание палки или грифа	2×15 с 60 с
5	Сгибание и разгибание кисти	2×12 45–60 с
6	Пресс: диагональные подъёмы	2×8 60–90 с

ОТДЫХ

СБ

Спарринга на этой неделе нет.

Восстановление — тоже часть программы. Мышцы и связки крепнут именно в дни отдыха.

Пройдено 0%