УРОВЕНЬ 1

НЕДЕЛЯ 4 ИЗ 8

РАЗГРУЗКА

Разгрузка. Лёгкая многоповторная работа прокачивает кровь по мышцам, и они восстанавливаются.

ТРЕНИРОВКА A

ПН

Спина и хват

1	Подтягивания	**2×3** 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	**2×15 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	**2×3** 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 38%