НЕДЕЛЯ 7 — ПИКОВАЯ НАГРУЗКА • УРОВЕНЬ — НАЧАЛЬНЫЙ

Тренировка 2 — кор • спина • ноги • грудь

Вес: увеличиваем рабочий вес

Фокус: тренировка на всё тело, но особое внимание уделяем спине. Разминка — 5 минут, но не расслабляемся: впереди подтягивания, тяги и работа на грудные мышцы. Готовим тело качественно.

РАЗМИНКА • 5 МИН

Эллипс 3 мин

Ноги ставим на педали — стопа полностью прижата. Start, сопротивление 2. Держаться за подвижные ручки — разогреваем плечи и ноги сразу. Комфортный темп.

Разминка для спины

«Кошка-корова» стоя: округлить спину — прогнуться в пояснице, 8 раз. Повороты корпуса (таз на месте) — 5. Плавно.

Плечи и лопатки

Круги прямыми руками 10 вперёд + 10 назад. Сведение лопаток (локти 90°) — 10 раз.

Грудной отдел

Руки в замок за головой, разводим локти назад — 10 раз. Пальцы в замок за спиной, руки прямые, чуть приподнять — 10 сек, отдых, ещё 10 сек.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

1. **Гиперэкстензия**
   15 повторений • 4 подхода • отдых 1 мин **Вариация:** без доп. веса
2. **Подтягивания**
   10 повторений • 4 подхода • отдых 1 мин **Вариация:** подтягивания в гравитроне
3. **Приведение бедра**
   20 повторений • 4 подхода • отдых 30 сек
4. **Горизонтальная тяга**
   12 повторений • 4 подхода • отдых 1 мин **Вариация:** горизонтальная тяга нейтральным хватом
5. **Бабочка**
   12 повторений • 4 подхода • отдых 1 мин
6. **Кранчи**
   20 повторений • 4 подхода • отдых 30 сек **Вариация:** кранчи ноги на весу

ЗАМИНКА • ЭЛЛИПС 8 МИН, СРЕДНИЙ ТЕМП

Настройка. Стопа полностью на педали • Start • сопротивление 3–4 из 20 • держаться за подвижные ручки.

Как идти. 8 мин ровно. Взгляд вперёд, спина прямая, живот подтянут. Не виснуть на ручках — вес распределён между руками и ногами.

Финиш. За минуту снизить сопротивление до 1–2. Дождаться полной остановки, потом сходить.