НЕДЕЛЯ 4 — ОТРАБАТЫВАЕМ ТЕХНИКУ • УРОВЕНЬ — СРЕДНИЙ

Тренировка 2 — спина • кор • ноги • руки

Вес: добавляем 5–10% к рабочему весу, если техника уверенная

Фокус: тренировка на всё тело, весь верх тела в работе. Основной фокус — лопатки и мышцы разгибатели спины: вперёди подтягивания, тяги и гиперэкстензия. 7 минут разминки — разминаемся хорошо, чтобы завтра не было «ой, что-то плечо тянет».

РАЗМИНКА • 7 МИН

Эллипс 3 мин

Всей стопой на педали. Start, сопротивление 3–4. Держаться за подвижные ручки — разогреваем плечи и ноги сразу. Средний темп.

Разминка плечевого пояса

Круги прямыми руками — 10 вперёд, 10 назад. Сведение лопаток (локти 90°) — 10 раз. «Мельница»: наклон вперёд, руки в стороны, повороты корпуса — по 10 в каждую.

Разминка для спины

Наклоны корпуса: вперёд с округлением спины, назад с прогибом — 10 раз. Скручивания стоя (таз на месте) — по 10 в каждую сторону.

Активация мышц спины

Наклон корпуса вперёд, руки свободно свисают. Сводим лопатки, подтягивая локти к пояснице — 15 раз, как будто зажимаем карандаш между лопаток.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

1. **Подтягивания**
   12 повторений • 4 подхода • отдых 1 мин **Вариация:** с резинкой
2. **Горизонтальная тяга однорукая**
   12 повторений • 4 подхода • отдых 30 сек
3. **Гиперэкстензия**
   12 повторений • 4 подхода • отдых 1 мин
4. **Зашагивания**
   10 повторений • 4 подхода • отдых 1,5 мин **Вариация:** с гантелями
5. **Отведение бедра**
   20 повторений • 4 подхода • отдых 30 сек
6. **Трицепс блок**
   12 повторений • 4 подхода • отдых 1 мин

ЗАМИНКА • ВЕЛОСИПЕД 10 МИН, СРЕДНИЙ ТЕМП

Настройка. Сиденье: педаль внизу — нога чуть согнута • Start • сопротивление 5–6 из 20 • темп 60–70 оборотов в минуту (RPM).

Финиш. За минуту до конца снизить сопротивление до 2 и просто расслабить ноги.