УРОВЕНЬ 1

НЕДЕЛЯ 2 ИЗ 8

НАГРУЗКА

Добавляем подход. Следим за техникой: она важнее веса.

ТРЕНИРОВКА A

ПН

Спина и хват

1	Подтягивания	**3×4** 90–120 с
2	Тяга на полотенцах	**3×8** 60–90 с
3	Тяга резинки к поясу	**3×8** 60–90 с
4	Вис на турнике	**3×15 с** 60–90 с
5	Накручивание груза на палку	**3×2** 45–60 с
6	Пресс: диагональные подъёмы	**3×8** 60–90 с

ТРЕНИРОВКА B

СР

Руки и кисть

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

ТРЕНИРОВКА C

ПТ

Всё тело и статика

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

ОТДЫХ

СБ

Спарринга на этой неделе нет.

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

Пройдено 12%