УРОВЕНЬ 2

НЕДЕЛЯ 7 ИЗ 8

ПИК ВОЛНЫ

Добавляем подход. Самая тяжёлая неделя курса.

ТРЕНИРОВКА A — ПН

Спина и хват

1 Подтягивания	**4×5**	90–120 с
2 Тяга на полотенцах	**4×10**	60–90 с
3 Тяга резинки к поясу	**4×10**	60–90 с
4 Вис на турнике	**4×25 с**	60–90 с
5 Накручивание груза на палку	**4×3**	45–60 с
6 Пресс: диагональные подъёмы	**4×10**	60–90 с

ТРЕНИРОВКА B — СР

Руки и кисть

1 Отжимания	**4×10**	60–90 с
2 Брусья	**4×5**	90–120 с
3 «Молоток» с подручным весом	**4×10**	60–90 с
4 Пронация с поясом	**4×15**	45–60 с
5 Отведение кисти	**4×15**	45–60 с
6 Разгибание пальцев с резинкой	**4×20**	45–60 с

ТРЕНИРОВКА C — ПТ

Всё тело и статика

1 Тяга на полотенцах	**4×10**	60–90 с
2 Отжимания	**4×10**	60–90 с
3 Сгибание рук с резинкой	**4×10**	60–90 с
4 Удержание палки или грифа	**4×25 с**	60 с
5 Сгибание и разгибание кисти	**4×15**	45–60 с
6 Пресс: диагональные подъёмы	**4×10**	60–90 с

СПАРРИНГ — СБ

Спарринг-отработка с другом

1 Пронация	**2×10**	50–60%
2 Сгибание кисти	**2×10**	50–60%
3 Стягивание к себе	**2×10**	50–60%

После каждого движения — смена ролей.

Пройдено 75%