УРОВЕНЬ 1

НЕДЕЛЯ 3 ИЗ 8

ПИК ВОЛНЫ

Добавляем повторы. Самая тяжёлая неделя первой волны.

ТРЕНИРОВКА A

ПН

Спина и хват

1	Подтягивания	4×4 90–120 с
2	Тяга на полотенцах	3×10 60–90 с
3	Тяга резинки к поясу	3×10 60–90 с
4	Вис на турнике	3×20 с 60–90 с
5	Накручивание груза на палку	3×3 45–60 с
6	Пресс: диагональные подъёмы	3×10 60–90 с

ТРЕНИРОВКА B

СР

Руки и кисть

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

ТРЕНИРОВКА C

ПТ

Всё тело и статика

1	Тяга на полотенцах	3×10 60–90 с
2	Отжимания	3×10 60–90 с
3	Сгибание рук с резинкой	3×10 60–90 с
4	Удержание палки или грифа	3×20 с 60 с
5	Сгибание и разгибание кисти	3×15 45–60 с
6	Пресс: диагональные подъёмы	3×10 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 25%