



Программа тренировки для мужчин в тренажёрном зале. (Для среднего уровня подготовки)

Разминка

- Разминка 10 мин., используем кардио тренажёры (беговая дорожка, велотренажер)

Основная тренировка

- Пресс 3 подхода, тах количество повторений
Выполняем пресс , исходное положение лёжа на коврике, колени согнуты, поясница прижата к полу, руки за головой.
- Гиперэкстензия 4 подхода 15-20 повторений
Во время выполнения упражнения стараемся не сгибать колени
- Жим ногами лёжа в тренажёре 4 подхода 10-15 повторений Вес от 20 кг и выше в зависимости отуровня подготовки.

Во время выполнения упражнения упражнения, поясницу прижимать к скамье, кости таза прижимать к сидению, колени сгибать др прямого угла.
- Сгибание ног лёжа 3 подхода 10-12 повторений
Вес подбираем таким образом чтобы последнее упражнения в подходе было действительно последним.
- Тяга вертикального блока на грудь 4 подхода 10-12 повторений
Выполняем тяговые движения на грудь сгибая руки в локтях.

- Жим штанги лёжа на горизонтальной скамье 4 подхода 10-12 повторений

Во время выполнения упражнения упражнения поясницу плотно прижимаем к скамье.

- Разгибание рук на трицепс, в кроссовере 3 подхода 20 повторений

Локти прижимаем к корпусу.

- Бицепс стоя со штангой 3 подхода 20 повторений

Локти фиксируем возле корпуса, выполняем сгибание и разгибание рук.

Заминка

- Заминка после тренировки 10 мин и больше!

Заминка после тренировки 10 мин и больше, и не забываем про питье воды

Создано с помощью онлайн сервиса Чек-лист | Эксперт: <https://checklists.expert>

как это убрать?