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

1. Разминка

- [ ] **1.1** Разминка 10 мин., используем кардио тренажёры (беговая дорожка, велотренажер)

2. Основная тренировка

- [ ] **2.1** Пресс 3 подхода, max количество повторений

  Выполняем пресс , исходное положение лёжа на коврике, колени согнуты, поясница прижата к полу, руки за головой.

- [ ] **2.2** Гиперэкстензия 4 подхода 15-20 повторений

  Во время выполнения упражнения стараемся не сгибать колени

- [ ] **2.3** 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.

- [ ] **2.4** Сгибание ног лёжа 3 подхода 10-12 повторений

  Вес подбираем таким образом чтобы последнее упражнениях в подходе было действительно последним.

- [ ] **2.5** Тяга вертикального блока на грудь 4 подхода 10-12 повторений

  Выполняем тяговые движения на грудь сгибая руки в локтях.

- [ ] **2.6** Жим штанги лёжа на горизонтальной скамье 4 подхода 10-12 повторений

  Во время выполнения упражнения упражнения поясницу плотно прижимаем к скамье.

- [ ] **2.7** Разгибание рук на трицепс, в кроссовере 3 подхода 20 повторений

  Локти прижимаем к корпусу.

- [ ] **2.8** Бицепс стоя со штангой 3 подхода 20 повторений

  Локти фиксируем возле корпуса, выполняем сгибание и разгибание рук.

3. Заминка

- [ ] **3.1** 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?