Fit'n food
Самый большой
ИНТЕРНЕТ-МАГАЗИН
СПОРТИВНОГО ПИТАНИЯ
В ВОРОНЕЖЕ
FITNFOOD.RU

День/упражнения	Вес			
	Неделя 1	Неделя 2	Неделя 3	Неделя 4
Понедельник				
Жим штанги лёжа на скамье 4 подхода по 10 повторений				
Жим штанги лёжа на наклонной скамье 4х12				
«Пуловер» с гантелями 4х12				
Упражнение «молоток» 3х10				
Мах с гантелями на средний пучок дельты 4х10				
Сгибание руки с гантелей сидя с упором в колено 4х10				
Скручивание 3х20				
Подъем согнутых ног на брусьях (до отказа)				
Вторник				
Подтягивания широким хватом 3х20				
Вертикальная тяга блока 4х10				
Тяга нижнего блока 3х10				
Гиперэкстензия 3х15				
Подъемы гантелей перед собой 3х12				
Жим штанги с груди стоя (армейский жим) 4х10				
Скручивания 3х25				
Пресс на наклонной скамье (до отказа)				
Среда				
Разгибание ног в тренажере сидя 3х10				
Экстензия лёжа 4х12				
Приседания 3х10				
Икра в блоке 4х20				
Французский жим штанги лежа 3х12				
Разгибание руки с гантелью из-за головы 4х10				
Четверг				
Отдых				
Пятница				
Жим штанги лёжа на скамье 4х12				
Сведение рук в тренажере (Бабочка) 4х12				
Подтягивания широким хватом 4х20				
Жим штанги с груди стоя (армейский жим) 4х10				
Разведение рук в тренажере (Бабочка) 4х10				
Отжимание на брусьях 3х25				
Тяга на трицепс в блоке 3х10				
Молотки 3х10				
Сгибание руки с гантелей сидя с упором в колено 3х10				
Суббота				
Жим ногами 3х10				
Разгибание ног сидя 3х10				
Приседания 3х10				
Гиперэкстензия 4х15				
Скручивание на пресс в тренажёре 3х25				
Пресс 3х50				
Воскресенье				
Отдых				