

Согласовано \_\_\_\_\_

Зав. здравпунктом Романова В.Б.

Утверждаю

Директор Зяблова В.В.



## Тренировочный план в тренажерном зале

### 1 день

#### Ноги:

- 1) Разгибание в тренажере (разминка) 3x15
- 2) Приседания со штангой стоя 5x8
- 3) Жим ногами 3x20
- 4) Сгибания в тренажере

#### Бицепс:

- 1) Сгибания в кроссовере (разминка) 3x15
- 2) Сгибания стоя со штангой 4x10
- 3) Сгибания гантелей сидя 3x10
- 4) Молотки

Пресс на римском стуле 3x20

### 2 день

#### Грудь:

- 1) Бабочка (разминка) 3x15
- 2) Жим штанги лежа 4x10
- 3) Разводка на наклонной лавке 4x10
- 4) Кроссовер 3x15

#### Трицепс:

- 1) Брусья
- 2) Французский жим лежа 4x10
- 3) Разгибания в наклоне с гантелью 4x10
- 4) Разгибания обратным хватом в кроссовере 3x15

Пресс

### 3 день

#### Спина:

- 1) Подтягивания 3x10
- 2) Тяга штанги к поясу 4x10
- 3) Тяга гантелей к поясу 4x10
- 4) Пуловер 3x15

#### Плечи:

- 5) Махи в сторону 3x15
- 6) Жим гантелей сидя 4x10
- 7) Протяжка широким хватом 3x10
- 8) Махи вперед 3x10

Пресс