

# Неделя 1

## Тренировка 1

Упражнения	Два подхода 30–50% от 1ПМ
Приседания со штангой	___ кг x 20 раз
Разгибание ног	___ кг x 20 раз
Тяга верхнего блока к груди	___ кг x 20 раз
Становая тяга	___ кг x 20 раз
Жим штанги из-за головы	___ кг x 20 раз
Жим штанги лёжа	___ кг x 20 раз
Разгибание рук на трицепс	___ кг x 20 раз
Подъём на носки стоя	___ кг x 20 раз
Сгибание рук на бицепс	___ кг x 20 раз

## Тренировка 2

Упражнения	Два подхода 30–50% от 1ПМ
Жим ногами на тренажёре	___ кг x 20 раз
Выпады	___ кг x 20 раз
Тяга гантели в наклоне	___ кг x 20 раз
Сгибание ног	___ кг x 20 раз
Тяга штанги к подбородку	___ кг x 20 раз
Жим гантелей на наклонной скамье	___ кг x 20 раз
Французский жим	___ кг x 20 раз
Подъём на носки сидя	___ кг x 20 раз
Сгибание рук на бицепс	___ кг x 20 раз

## Неделя 2

### Тренировка 1

Упражнения	Два подхода 30–50% от 1ПМ
Приседания со штангой	___ кг x 30 раз
Разгибание ног	___ кг x 30 раз
Тяга верхнего блока к груди	___ кг x 30 раз
Становая тяга	___ кг x 30 раз
Жим штанги из-за головы	___ кг x 30 раз
Жим штанги лёжа	___ кг x 30 раз
Разгибание рук на трицепс	___ кг x 30 раз
Подъём на носки стоя	___ кг x 30 раз
Сгибание рук на бицепс	___ кг x 30 раз

### Тренировка 2

Упражнения	Два подхода 30–50% от 1ПМ
Жим ногами на тренажёре	___ кг x 30 раз
Выпады	___ кг x 30 раз
Тяга штанги в наклоне	___ кг x 30 раз
Сгибание ног	___ кг x 30 раз
Тяга штанги к подбородку	___ кг x 30 раз
Разведение гантелей лёжа	___ кг x 30 раз
Французский жим	___ кг x 30 раз
Подъём на носки сидя	___ кг x 30 раз
Сгибание рук на бицепс	___ кг x 30 раз

# ЛАЙФХАКЕР

## Неделя 3

### Тренировка 1

Упражнения	Два подхода 30–50% от 1ПМ
Приседания со штангой	___ кг x 40 раз
Разгибание ног	___ кг x 40 раз
Тяга верхнего блока к груди	___ кг x 40 раз
Становая тяга	___ кг x 40 раз
Жим штанги из-за головы	___ кг x 40 раз
Жим штанги лёжа	___ кг x 40 раз
Разгибание рук на трицепс	___ кг x 40 раз
Подъём на носки стоя	___ кг x 40 раз
Сгибание рук на бицепс	___ кг x 40 раз

### Тренировка 2

Упражнения	Два подхода 30–50% от 1ПМ
Жим ногами на тренажёре	___ кг x 40 раз
Выпады	___ кг x 40 раз
Тяга нижнего блока к животу	___ кг x 40 раз
Сгибание ног	___ кг x 40 раз
Тяга штанги к подбородку	___ кг x 40 раз
Жим гантелей на наклонной скамье	___ кг x 40 раз
Французский жим	___ кг x 40 раз
Подъём на носки сидя	___ кг x 40 раз
Сгибание рук на бицепс	___ кг x 40 раз

# ЛАЙФХАКЕР

## Неделя 4

### Тренировка 1

Упражнения	Два подхода 30–50% от 1ПМ
Приседания со штангой	___ кг x 35 раз
Разгибание ног	___ кг x 35 раз
Тяга верхнего блока к груди	___ кг x 35 раз
Становая тяга	___ кг x 35 раз
Жим штанги из-за головы	___ кг x 35 раз
Жим штанги лёжа	___ кг x 35 раз
Разгибание рук на трицепс	___ кг x 35 раз
Подъём на носки стоя	___ кг x 35 раз
Сгибание рук на бицепс	___ кг x 35 раз

### Тренировка 2

Упражнения	Два подхода 30-50% от 1ПМ
Жим ногами на тренажёре	___ кг x 35 раз
Выпады	___ кг x 35 раз
Тяга гантели в наклоне	___ кг x 35 раз
Сгибание ног	___ кг x 35 раз
Тяга штанги к подбородку	___ кг x 35 раз
Разведение гантелей лёжа	___ кг x 35 раз
Французский жим	___ кг x 35 раз
Подъём на носки сидя	___ кг x 35 раз
Сгибание рук на бицепс	___ кг x 35 раз

## Неделя 5

### Тренировка 1

Упражнения	Два подхода 30–50% от 1ПМ
Приседания со штангой	___ кг x 45 раз
Разгибание ног	___ кг x 45 раз
Тяга верхнего блока к груди	___ кг x 45 раз
Становая тяга	___ кг x 45 раз
Жим штанги из-за головы	___ кг x 45 раз
Жим штанги лёжа	___ кг x 45 раз
Разгибание рук на трицепс	___ кг x 45 раз
Подъём на носки стоя	___ кг x 45 раз
Сгибание рук на бицепс	___ кг x 45 раз

### Тренировка 2

Упражнения	Два подхода 30–50% от 1ПМ
Жим ногами на тренажёре	___ кг x 45 раз
Выпады	___ кг x 45 раз
Тяга штанги в наклоне	___ кг x 45 раз
Сгибание ног	___ кг x 45 раз
Тяга штанги к подбородку	___ кг x 45 раз
Жим гантелей на наклонной скамье	___ кг x 45 раз
Французский жим	___ кг x 45 раз
Подъём на носки сидя	___ кг x 45 раз
Сгибание рук на бицепс	___ кг x 45 раз

## Неделя 6

### Тренировка 1

Упражнения	Два подхода 30–50% от 1ПМ
Приседания со штангой	___ кг x 50 раз
Разгибание ног	___ кг x 50 раз
Тяга верхнего блока к груди	___ кг x 50 раз
Становая тяга	___ кг x 50 раз
Жим штанги из-за головы	___ кг x 50 раз
Жим штанги лёжа	___ кг x 50 раз
Разгибание рук на трицепс	___ кг x 50 раз
Подъём на носки стоя	___ кг x 50 раз
Сгибание рук на бицепс	___ кг x 50 раз

### Тренировка 2

Упражнения	Два подхода 30–50% от 1ПМ
Жим ногами на тренажёре	___ кг x 50 раз
Выпады	___ кг x 50 раз
Тяга нижнего блока к животу	___ кг x 50 раз
Сгибание ног	___ кг x 50 раз
Тяга штанги к подбородку	___ кг x 50 раз
Разведение гантелей лежа	___ кг x 50 раз
Французский жим	___ кг x 50 раз
Подъём на носки сидя	___ кг x 50 раз
Сгибание рук на бицепс	___ кг x 50 раз

# ЛАЙФХАКЕР

# Неделя 7

## Тренировка 1

Упражнения	Два подхода 30–50% от 1ПМ
Приседания со штангой	___ кг x 40 раз
Разгибание ног	___ кг x 40 раз
Тяга верхнего блока к груди	___ кг x 40 раз
Становая тяга	___ кг x 40 раз
Жим штанги из-за головы	___ кг x 40 раз
Жим штанги лёжа	___ кг x 40 раз
Разгибание рук на трицепс	___ кг x 40 раз
Подъём на носки стоя	___ кг x 40 раз
Сгибание рук на бицепс	___ кг x 40 раз

## Тренировка 2

Упражнения	Два подхода 30–50% от 1ПМ
Жим ногами на тренажёре	___ кг x 40 раз
Выпады	___ кг x 40 раз
Тяга гантели в наклоне	___ кг x 40 раз
Сгибание ног	___ кг x 40 раз
Тяга штанги к подбородку	___ кг x 40 раз
Жим гантелей на наклонной скамье	___ кг x 40 раз
Французский жим	___ кг x 40 раз
Подъём на носки сидя	___ кг x 40 раз
Сгибание рук на бицепс	___ кг x 40 раз

# ЛАЙФХАКЕР

## Неделя 8

### Тренировка 1

Упражнения	Два подхода 30–50% от 1ПМ
Приседания со штангой	___ кг x 55 раз
Разгибание ног	___ кг x 55 раз
Тяга верхнего блока к груди	___ кг x 55 раз
Становая тяга	___ кг x 55 раз
Жим штанги из-за головы	___ кг x 55 раз
Жим штанги лёжа	___ кг x 55 раз
Разгибание рук на трицепс	___ кг x 55 раз
Подъём на носки стоя	___ кг x 55 раз
Сгибание рук на бицепс	___ кг x 55 раз

### Тренировка 2

Упражнения	Два подхода 30–50% от 1ПМ
Жим ногами на тренажёре	___ кг x 55 раз
Выпады	___ кг x 55 раз
Тяга штанги в наклоне	___ кг x 55 раз
Сгибание ног	___ кг x 55 раз
Тяга штанги к подбородку	___ кг x 55 раз
Разведение гантелей лёжа	___ кг x 55 раз
Французский жим	___ кг x 55 раз
Подъём на носки сидя	___ кг x 55 раз
Сгибание рук на бицепс	___ кг x 55 раз

# ЛАЙФХАКЕР

# Неделя 9

## Тренировка 1

Упражнения	Два подхода 30–50% от 1ПМ
Приседания со штангой	___ кг x 60 раз
Разгибание ног	___ кг x 60 раз
Тяга верхнего блока к груди	___ кг x 60 раз
Становая тяга	___ кг x 60 раз
Жим штанги из-за головы	___ кг x 60 раз
Жим штанги лёжа	___ кг x 60 раз
Разгибание рук на трицепс	___ кг x 60 раз
Подъём на носки стоя	___ кг x 60 раз
Сгибание рук на бицепс	___ кг x 60 раз

## Тренировка 2

Упражнения	Два подхода 30–50% от 1ПМ
Жим ногами на тренажёре	___ кг x 60 раз
Выпады	___ кг x 60 раз
Тяга нижнего блока к животу	___ кг x 60 раз
Сгибание ног	___ кг x 60 раз
Тяга штанги к подбородку	___ кг x 60 раз
Жим гантелей на наклонной скамье	___ кг x 60 раз
Французский жим	___ кг x 60 раз
Подъём на носки сидя	___ кг x 60 раз
Сгибание рук на бицепс	___ кг x 60 раз

# Неделя 10

## Тренировка 1

Упражнения	Два подхода 30–50% от 1ПМ
Приседания со штангой	___ кг x 50 раз
Разгибание ног	___ кг x 50 раз
Тяга верхнего блока к груди	___ кг x 50 раз
Становая тяга	___ кг x 50 раз
Жим штанги из-за головы	___ кг x 50 раз
Жим штанги лёжа	___ кг x 50 раз
Разгибание рук на трицепс	___ кг x 50 раз
Подъём на носки стоя	___ кг x 50 раз
Сгибание рук на бицепс	___ кг x 50 раз

## Тренировка 2

Упражнения	Два подхода 30–50% от 1ПМ
Жим ногами на тренажёре	___ кг x 50 раз
Выпады	___ кг x 50 раз
Тяга гантели в наклоне	___ кг x 50 раз
Сгибание ног	___ кг x 50 раз
Тяга штанги к подбородку	___ кг x 50 раз
Разведение гантелей лёжа	___ кг x 50 раз
Французский жим	___ кг x 50 раз
Подъём на носки сидя	___ кг x 50 раз
Сгибание рук на бицепс	___ кг x 50 раз

# Неделя 11

## Тренировка 1

Упражнения	Два подхода 30–50% от 1ПМ
Приседания со штангой	___ кг x 40 раз
Разгибание ног	___ кг x 40 раз
Тяга верхнего блока к груди	___ кг x 40 раз
Становая тяга	___ кг x 40 раз
Жим штанги из-за головы	___ кг x 40 раз
Жим штанги лёжа	___ кг x 40 раз
Разгибание рук на трицепс	___ кг x 40 раз
Подъём на носки стоя	___ кг x 40 раз
Сгибание рук на бицепс	___ кг x 40 раз

## Тренировка 2

Упражнения	Два подхода 30–50% от 1ПМ
Жим ногами на тренажёре	___ кг x 40 раз
Выпады	___ кг x 40 раз
Тяга штанги в наклоне	___ кг x 40 раз
Сгибание ног	___ кг x 40 раз
Тяга штанги к подбородку	___ кг x 40 раз
Жим гантелей на наклонной скамье	___ кг x 40 раз
Французский жим	___ кг x 40 раз
Подъём на носки сидя	___ кг x 40 раз
Сгибание рук на бицепс	___ кг x 40 раз

# Неделя 12

## Тренировка 1

Упражнения	Два подхода 30–50% от 1ПМ
Приседания со штангой	___ кг x 30 раз
Разгибание ног	___ кг x 30 раз
Тяга верхнего блока к груди	___ кг x 30 раз
Становая тяга	___ кг x 30 раз
Жим штанги из-за головы	___ кг x 30 раз
Жим штанги лёжа	___ кг x 30 раз
Разгибание рук на трицепс	___ кг x 30 раз
Подъём на носки стоя	___ кг x 30 раз
Сгибание рук на бицепс	___ кг x 30 раз

## Тренировка 2

Упражнения	Два подхода 30–50% от 1ПМ
Жим ногами на тренажёре	___ кг x 30 раз
Выпады	___ кг x 30 раз
Тяга нижнего блока к животу	___ кг x 30 раз
Сгибание ног	___ кг x 30 раз
Тяга штанги к подбородку	___ кг x 30 раз
Разведение гантелей лёжа	___ кг x 30 раз
Французский жим	___ кг x 30 раз
Подъём на носки сидя	___ кг x 30 раз
Сгибание рук на бицепс	___ кг x 30 раз