

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