Комплекс: как сжигать жир и растить мышцы одновременно

Подробнее у нас на сайте: [Bodysportal.com](https://bodysportal.com/bodibilding/programmydlyabodibildinga/trening-zhiroszhiganie-nabor-myshts)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Понедельник: тренировка груди и спины** | | |
| **УПРАЖНЕНИЯ** | **СЕТЫ** | **КОЛ./ВР.** |
| [Разминка перед тренировкой](https://bodysportal.ru/uprazhneniya/razminka-pered-trenirovkoy/) |  | 5 минут |
| [Подтягивания широким хватом](https://bodysportal.com/bodibilding/uprazhneniya/spina/podtyagivaniya-na-spetsialnoj-perekladine) | 3 | 8-12 |
| [Жим гантелей на горизонтальной скамье](https://bodysportal.com/bodibilding/uprazhneniya/grudnye-myshtsy/zhim-shtangi-lezha-na-gorizontalnoj-skame) | 3 | 8-12 |
| [Жим штанги на наклонной скамье средним хватом](https://bodysportal.com/bodibilding/uprazhneniya/grudnye-myshtsy/zhim-shtangi-lezha-na-naklonnoj-skame) | 3 | 8-12 |
| [Тяга штанги в наклоне](https://bodysportal.com/bodibilding/uprazhneniya/spina/tyagi-shtangi-stoya-v-naklone) | 3 | 8-12 |
| [Отжимания на брусьях](https://bodysportal.com/bodibilding/uprazhneniya/grudnye-myshtsy/otzhimaniya-na-brusyakh) - для груди | 3 | 8-12 |
| [Тяга верхнего блока узким хватом](https://bodysportal.com/bodibilding/uprazhneniya/spina/tyagi-verkhnego-bloka-uzkim-khvatom) | 3 | 8-12 |
| **Растяжка + заминка** |  | **5 минут** |
| **Среда: тренировка ног** | | |
|  |  |  |
| **УПРАЖНЕНИЯ** | **СЕТЫ** | **КОЛ./ВР.** |
| [Разминка перед тренировкой](https://bodysportal.ru/uprazhneniya/razminka-pered-trenirovkoy/) |  | 5 минут |
| [Приседания со штангой](https://bodysportal.com/bodibilding/uprazhneniya/nogi/prisedaniya-so-shtangoj-na-plechakh) | 3 | 8-12 |
| [Сгибания ног лежа](https://bodysportal.com/bodibilding/uprazhneniya/nogi/sgibanie-nog-lezha) | 3 | 8-12 |
| [Жим ногами](https://bodysportal.com/bodibilding/uprazhneniya/nogi/naklonnyj-zhim-nogami) | 3 | 8-12 |
| [Мостик лежа](https://bodysportal.com/bodibilding/uprazhneniya/yagoditsy/mostik-lezha) | 3 | 20 |
| [Тяга штанги на прямых ногах](https://bodysportal.com/bodibilding/uprazhneniya/poyasnitsa/mertvye-tyagi-so-shtangoj-nogi-pryamye) | 3 | 8-12 |
| **Растяжка + заминка** |  | **5 минут** |
|  |  |  |
| **Пятница: Тренировка на плечи, трапецию и руки** | | |
| **УПРАЖНЕНИЯ** | **СЕТЫ** | **КОЛ./ВР.** |
| [Разминка перед тренировкой](https://bodysportal.ru/uprazhneniya/razminka-pered-trenirovkoy/) |  | 5 минут |
| [Жим штанги с груди стоя](https://bodysportal.com/bodibilding/uprazhneniya/plechi/zhim-shtangi-s-grudi-sidya) | 3 | 12 |
| [Становая тяга со штангой](https://bodysportal.com/bodibilding/uprazhneniya/poyasnitsa/stanovye-tyagi-so-shtangoj) | 3 | 12 |
| [Шраги в Симте](https://bodysportal.com/bodibilding/uprazhneniya/spina/shragi-na-trenazhere) | 3 | 20 |
| [Подъемы гантелей перед собой поочередно](https://bodysportal.com/bodibilding/uprazhneniya/plechi/pod-emy-gantelej-vpered-poperemenno) | 3 | 12 |
| [Попеременные сгибания рук с гантелями](https://bodysportal.com/bodibilding/uprazhneniya/ruki/poperemennye-sgibaniya-ruk-s-gantelyami) | 3 | 12 |
| [Отжимания на брусьях](https://bodysportal.com/bodibilding/uprazhneniya/grudnye-myshtsy/otzhimaniya-na-brusyakh) - для трицепса | 3 | 8-12 |
| **Растяжка + заминка** |  | **5 минут** |