|  |
| --- |
| Начальная программа для мужчин на 3 дня |
| [Ссылка на программу](https://bodysportal.com/blog/programma-v-trenazhernyj-zal-dlya-nachinayushchikh-sportsmenov) |
| **Упражнения** | **Веса** | **Повт/Вр** |
| **1. День (Тренировка)** |  |  |
| Кардио для разогрева мышц и суставов – обязательно |  | 5-10мин |
| Разминка – [как делать тут](https://youtu.be/YXhBHLsu1uY) |  | 3-5м |
| **1**. **Пресс** (верхний).[Скручивания на наклонной скамье](https://bodysportal.com/bodibilding/uprazhneniya/zhivot/pod-emy-tulovishcha-na-naklonnoj-skame) | 3 | 15 |
| **2**. **Низ спины** (поясница). [Гиперэкстензии](https://bodysportal.com/bodibilding/uprazhneniya/poyasnitsa/poyasnichnye-progibaniya) | 3 | 15 |
| **3**. **Грудь** (верх). [Жим на грудь в тренажере](https://bodysportal.com/bodibilding/uprazhneniya/grudnye-myshtsy/zhim-v-trenazhere-dlya-verkha-grudi) | 3 | 15 |
| **4**. **Спина** (ширина). [Тяги верхнего блока перед собой](https://bodysportal.com/bodibilding/uprazhneniya/spina/tyagi-verkhnego-bloka-pered-soboj) | 2 |  20 |
| **5**. **Плечи** (средняя дельта). [Жим в тренажере на плечи](https://bodysportal.com/bodibilding/uprazhneniya/plechi/zhim-shtangi-iz-za-golovy-sidya) | 3 | 15 |
| **6**. **Ноги** (квадрицепс). [Выпрямления ног](https://bodysportal.com/bodibilding/uprazhneniya/nogi/razgibanie-nog) | 4 | 15 |
| **7**. **Ноги** (бицепс бедра). [Сгибания ног лежа](https://bodysportal.com/bodibilding/uprazhneniya/nogi/sgibanie-nog-lezha) | 4 | 15 |
| **Кардио**. Пульс 120 ударов в минуту |  | 5-20м |
|  |  |  |
| **2. День (Тренировка)** |  |  |
| Кардио для разогрева мышц и суставов – обязательно |  | 5-10мин |
| Разминка – [как делать тут](https://youtu.be/YXhBHLsu1uY) |  | 3-5м |
| **1. Пресс** (средняя часть).[Скручивания в тренажере](https://bodysportal.com/bodibilding/uprazhneniya/zhivot/svorachivanie-tulovishcha-na-trenazhere) | 3 | 15 |
| **2. Низ** спины (поясница). [Подъемы торса с добрым утром](https://bodysportal.com/bodibilding/uprazhneniya/poyasnitsa/pod-emy-torsa-s-dobrym-utrom) | 3 | 15 |
| **3. Спина** (толщина). [Тяга нижнего блока](https://bodysportal.com/bodibilding/uprazhneniya/spina/tyagi-nizhnego-bloka-greblya) | 3 | 15 |
| **4. Грудь** (средняя часть). [Жим штанги](https://bodysportal.com/bodibilding/uprazhneniya/grudnye-myshtsy/zhim-shtangi-lezha-na-gorizontalnoj-skame) | 2 |  20 |
| **5. Плечи** (средняя дельта). [Разведения гантелей в стороны](https://bodysportal.com/bodibilding/uprazhneniya/plechi/pod-emy-gantelej-v-storony) | 3 | 15 |
| **6. Ноги** (квадрицепс). [Жим ногами](https://bodysportal.com/bodibilding/uprazhneniya/nogi/naklonnyj-zhim-nogami) | 4 | 15 |
| **7. Ноги** (бицепс бедра). [Сгибания одной ноги стоя попеременно](https://bodysportal.com/bodibilding/uprazhneniya/nogi/sgibanie-odnoj-nogi-stoya) | 4 | 15 |
| **Кардио**. Пульс 120 ударов в минуту |  | 5-20м |
|  |  |  |
| **3. День (Тренировка)** |  |  |
| Кардио для разогрева мышц и суставов – обязательно |  | 5-10мин |
| Разминка – [как делать тут](https://youtu.be/YXhBHLsu1uY) |  | 3-5м |
| **1. Пресс** (нижняя часть).[Подъемы ног на наклонной или горизонтальной скамье](https://bodysportal.com/bodibilding/uprazhneniya/zhivot/pod-emy-nog-na-naklonnoj-skame) | 3 | 15 |
| **2. Низ спины** (поясница). [Гиперэкстензии](https://bodysportal.com/bodibilding/uprazhneniya/poyasnitsa/poyasnichnye-progibaniya) | 3 | 15 |
| **3. Грудь** (верхняя часть) [Разведения гантелей в стороны](https://bodysportal.com/bodibilding/uprazhneniya/grudnye-myshtsy/razvedenie-gantelej-lezha-na-naklonnoj-skame) | 3 | 15 |
| **4. Спина** (средняя часть) [Тяги Т-образного грифа с упором](https://bodysportal.com/bodibilding/uprazhneniya/spina/tyagi-t-obraznogo-grifa-greblya-s-uporom) | 3 | 15 |
| **5. Плечи** (средняя дельта). [Жим гантелей вверх сидя](https://bodysportal.com/bodibilding/uprazhneniya/plechi/zhim-gantelej-sidya) | 3 | 15 |
| **6. Ноги** (квадрицепс). [Приседания в Гаке](https://bodysportal.com/bodibilding/uprazhneniya/nogi/prisedaniya-na-trenazhere-nask-squat) | 3 | 15 |
| **7. Ноги** (бицепс бедра). [Тяга штанги на прямых ногах](https://bodysportal.com/bodibilding/uprazhneniya/poyasnitsa/mertvye-tyagi-so-shtangoj-nogi-pryamye) | 3 | 15 |
| **Кардио**. Пульс 120 ударов в минуту |  | 5-20м |