

Squeedlo

Оборудване:   

1 СЕДМИЦА

НАПРЕДНАЛ

РУТИННА ТРЕНИРОВКА

ПЛАН ВЪВЕДЕНИЕ

Този тренировъчен план за напреднали е насочен към тези, които вече са любители на фитнеса и биха искали да достигнат следващото ниво на фитнес рутина. Тъй като тази рутина е по-взискателна, обучението е определено за 6 дни в седмицата. Ще получите един ден почивка за възстановяване. Тази тренировъчна програма има за цел да ви даде фантастична физика.



Препоръчително е да се срещнете лично с лицензиран здравен специалист, преди да започнете каквато и да е тренировъчна програма. Цялата информация е с образователна цел и не е предназначена за диагностициране или лечение на медицински или здравословни състояния.

ТРЕНИРОВКА ПЛАН

ДЕН 1

Тренировка за гърди и гръб

- 1** Лежанка с щанга: работа макс. 5 повторения
Задайте 1 на 50% - стремете се към 1 набор от 5 повторения
Задайте 2 на 60% - стремете се към 1 набор от 5 повторения
Задайте 3 на 70% - стремете се към 1 набор от 5 повторения
Задайте 4 на 80% - стремете се към 1 набор от 5 повторения
Задайте 5 на 90% - стремете се към 1 набор от 5 повторения
Задайте 6 на 100% - стремете се към 1 набор от 5 повторения
- 2** Преса с дъмбели под наклон: стремете се към 3 серии от 6-8 повторения
- 3** Спускания: стремете се към 3 серии от 6-10 повторения
- 4** Набирания: стремете се към 3 серии от 5-8 повторения
- 5** Pendlay Rows: стремете се към 3 серии от 6-10 повторения
- 6** Набирания: стремете се към 3 серии от 6-10 повторения

ДЕН 2

Тренировка за крака

- 1** Клекове: работете с максимум 5 повторения на ден 2
Задайте 1 на 50% - стремете се към 1 набор от 5 повторения
Задайте 2 на 60% - стремете се към 1 набор от 5 повторения
Задайте 3 на 70% - стремете се към 1 набор от 5 повторения
Задайте 4 на 80% - стремете се към 1 набор от 5 повторения
Задайте 5 на 90% - стремете се към 1 набор от 5 повторения
Задайте 6 на 100% - стремете се към 1 набор от 5 повторения
- 2** Лег преса: стремете се към 3 серии от 6-10 повторения
- 3** Мъртва тяга със схванати крака: стремете се към 5 серии от 5 повторения
- 4** Hamstring Curls: стремете се към 3 серии от 6-8 повторения
- 5** Повдигане на прасци: стремете се към 5 серии от 10 повторения

ДЕН 3

Тренировка за рамене и ръце

- 1** Военна преса или преса с дъмбели: насочете се към 3 серии от 6-8
- 2** Странични повдигания: стремете се към 5 серии по 10 повторения
- 3** Сгъване с щанга: стремете се към 5 серии от 6-10 повторения
- 4** Сгъване с дъмбели: стремете се към 3 серии от 6-10 повторения

ТРЕНИРОВКА ПЛАН

ДЕН 4

ПОЧИВКА!

Отделете деня за почивка и оставете мускулите си да възвърнат силата си. Ще ви помогне да стигнете до следващия кръг от обучението.

ДЕН 5

Тренировка за гърди, рамене, трицепс

- 1 Пlosка преса с дъмбели: работна цел за 5 серии от 20-6 (пирамида) повторения
- 1 Наклонена преса с дъмбели: стремете се към 3 серии от 6-10 повторения
- 1 Hammer Strength Press: насочете се към 3 серии от 10 повторения
- 1 Кабелни мушки: стремете се към 3 серии от 12-15 повторения
- 1 Странични повдигания: стремете се към 5 серии от 15-20 повторения
- 1 Набирания с обратен хват: стремете се към 5 серии от 15-20 повторения

ДЕН 6

Тренировка за гръб и бицепс

- 1 Редове с щанга: wait за 5 серии от 20-8 (пирамида) повторения
- 1 Свиване на рамене с щанга: стремете се към 3 серии от 15-20 повторения
- 3 Ракова мъртва тяга: стремете се към 3 серии от 10-12 повторения
- 4 Набирания: стремете се към 3 серии от 6-10 повторения
- 5 Набирания: стремете се към 3 серии от 6-10 повторения

ДЕН 7

Тренировка за крака

- 1 Предни клекове: стремете се към 5 серии от 20-8 (пирамида) повторения
- 1 Разгъване на крака: стремете се към 5 серии от 10 повторения
- 3 Hamstring Curls: стремете се към 5 серии от 10 повторения
- 4 Повдигане на прасци в седнало положение: стремете се към 5 серии от 6-10 повторения
- 5 Повдигане на прасци от изправено положение: стремете се към 3 серии от 8-12 повторения



squeedio

Намерете още планове за
тренировки на

bg.squeedio.com