

# Разминочная часть

- Итак, первый суперсет (обратная гиперэкстензия и скручивания) вы делаете отдельно. То есть выполняете один подход гиперэкстензии, потом сразу без отдыха один подход скручиваний. Потом отдыхаете примерно 2 минуты и делаете ещё 2 таких подхода. После того как вы сделали всего 3 таких суперсета – переходите к основной части.) Так же в разминочную часть включены скакалки 7-15 мин.

# Основная часть

- Тут начинается самое интересное, а именно – чередующиеся трисеты (трисет, этот тот же суперсет, но из 3-х упражнений). Например, первый трисет в первой тренировке у вас на ноги. Делаете без отдыха по одному подходу от каждого из 3-х упражнений под одной цифрой. Это трисет. Последовательность упражнений важна. После того, как вы сделали по одному подходу, вы отдыхаете 3 – 4 минуты и потом не начинаете всё заново, а переходите к следующему трисету (на спину). И дальше всё по такому же принципу. После того, как вы дошли до конца упражнений и сделали по одному подходу от каждого трисета – вы начинаете круг заново с трисета на ноги. Таких кругов нужно сделать 3.

# Необходимый инвентарь

- Гантели. Лучше разного веса, а не разборные, так как нужно будет быстро менять вес на них. Если будете покупать гантели, то почитайте эту статью.
- Пару табуреток в качестве лавки и стол для обратной гиперэкстензии.

# Тренировка 1: ноги, спина, плечи

Разминка: <https://www.youtube.com/watch?v=AqpyR6vQvj0>

- 1) Обратная гиперэкстензия
- Гиперэкстензия (альтернатива)

3x15-20

- 2) Скручивания лёжа на полу

3x15-20

3) Приседание с гантелями 10-12/15+

Альтернатива(Приседания с весом между ног

# упражнения выполняются по 3 подхода по 10-15 повторений

- Становая тяга с гантелями, выпады с гантелями, подъем таза лежа)
- 4) Тяга гантелей в наклоне или тяга гантели в наклоне
- 5) Жим гантели стоя
- 6) Махи гантелями в стороны аналоги:
- Махи гантели в сторону лёжа
- нагрузка
- Махи рукой в сторону с нижнего блока
- Махи руками в стороны в тренажёре
- Махи руками в стороны в кроссовере

- 7) Протяжка гантелями или махи гантелями перед собой
- 8) Заминка
- Видео полной тренировки:  
[https://www.youtube.com/watch?time\\_continue=1&v=098-cp1NaU4](https://www.youtube.com/watch?time_continue=1&v=098-cp1NaU4)

# Тренировка 2: грудь, ноги, руки

- 1)Разминка
- 2)Обратная гиперэкстензия или Гиперэкстензия
- 3) **3 подхода по 15 пов.** Подъём ног сидя на лавке
- Подъём ног в упоре
- Подъём ног на наклонной скамье
- Подъём ног лёжа на полу
- 4)отжимания от пола широким хватом или от лавки широким хватом

- 5) жим гантелей лежа 3п по 10-15
- 6) разводка гантелей лежа 3п по 10-15
- 7) Приседание с весом между ног или становая тяга с гантелями 3п по 6-12 п
- 8) выпады с гантелями ( аналоги Выпады с ходьбой, Приседания на одной ноге)
- 9) Становая тяга гантелей на прямых ногах или наклоны с гантелей или грифом( швабра) на прямых ногах
- 10) сгибание рук стоя (аналоги: сгибание рук сидя, сгибание рук сидя через колено, сгибание рук « молот или молоточки (в простонародье)» )

- Видео с тренией:

<https://www.youtube.com/watch?v=QoLOuS-sqjs>