

**Новый домашний тренинг.  
Практика. День-2.  
Раздел «Тренировки»**

# Спортивный дневник!

Дата и тип тренировки		Тип: <u>Рост мышц</u> День: <u>Понед.</u> Месяц: <u>Ноябрь</u> Число: <u>    </u>			
Группа мышц	Упражнение	Рабочий вес	Подходы	Оценка	
				+	-
Грудь	7				
	Жим штанги лежа	<u>80</u> КГ	<u>2</u>		
	Жим гантелей лежа	<u>20</u> КГ	<u>2</u>		
	Жим штанги на наклонной ск.	<u>65</u> КГ	<u>2</u>		
Ск. Кроссоверы	Жим гантелей на наклонной	<u>18</u> КГ	<u>2</u>		
	Ск. Кроссовер	<u>7</u> КГ	<u>1</u>		
Трицепс					
	Французский жим	<u>20</u> КГ	<u>2</u>		
	Разгибания с палкой	<u>21</u> КГ	<u>2</u>		
<b>Для заметок:</b>					

# Список **запретов** в тренировках!

**НИКОГДА НЕ ПРОПУСКАТЬ**  
**И ДЕЛАТЬ ВСЕ ПО**  
**ГРАФИКУ!**

# Задания по тренировкам:

1. Бег – 15-20 минут
2. Тяжелая тренировка: мышцы ног + верх пресса!
3. В первых 2-х упражнениях закончить подход «сражаясь» до последнего!

# Штраф за 1 пропуск в тренировках:

1. 500р.

2. 1000р.  
(профи!)

