

Программа подтягиваний от Льюиса Армстронга

Хотите быстро прокачаться на турнике? Программа подтягиваний от майора морской пехоты дает гарантированные результаты.

ДЕНЬ	НАЗВАНИЕ И ОПИСАНИЕ	ПОДХОДЫ	ПЕРЕРЫВ
1	Максимальное количество подтягиваний в каждом подходе	5	до 90 сек.
2	Подтягивания по нарастающей от 1 до максимума. Максимум выполните в 2 подхода	2 максимальных	30-90 сек.
3	Максимальное количество подтягиваний обычным хватом Максимальное количество подтягиваний узким хватом	3 3	60 сек.
4	Максимальное количество подтягиваний и максимальное количество подходов	Максимум	60 сек.
5	«Самый трудный день». Выполните тот день, который был для Вас самым тяжелым на неделе		
6, 7	Разгрузочные дни (можете уделить время растяжке или просто отдыхать)		

* для максимально положительного результата для Вас, рекомендуем проводить разминку перед началом и растяжку после тренировки (ссылку на разминку и растяжку для рук Вы можете найти на нашем сайте в разделе упражнения – растяжка)