

<b>Понедельник</b>		
<b>Наименование</b>	<b>Количество раз</b>	<b>Количество подходов</b>
Выход силой	30	1
Обычное отжимание от пола	100	1
Жим гантелей на наклонной скамье	10	4
Жим гантелей лежа на скамье	10	4
Отжимания на брусьях	20	5
Обычное отжимание	200	1
Отжимания, когда руки выше ног	50	1
Отжимания узким хватом	50	1
Отжимания, когда ноги выше рук	50	1
Высокоинтенсивный интервальный тренинг (HIIT)	15 минут	1
Скручивания (пресс)	15	1
Боковые скручивания (пресс)	15	1
Подъем ног лежа на спине	15	3
<b>Вторник</b>		
<b>Наименование</b>	<b>Количество раз</b>	<b>Количество подходов</b>
Выход силой	30	1
Подтягивания хватом сверху	100	1
Тяга гантелей	10	4
Пуловер с гантелью	10	4
Подтягивания хватом снизу	50	1
Подтягивания хватом сверху	50	1
Выход силой	10	1
Высокоинтенсивный интервальный тренинг (HIIT)	15	1
Скручивания (пресс)	15	1
Подъем ног	15	3
<b>Среда</b>		
<b>Наименование</b>	<b>Количество раз</b>	<b>Количество подходов</b>
Обычное отжимание от пола	100	1
Жим гантелей стоя	10	4
Подъем гантелей в стороны стоя	10	4
Подъем гантелей в стороне в наклоне (лежа)	10	4
Скручивания (пресс)	100	1
Кроссовер	50	1
Скручивания (пресс)	50	1
Ножницы (пресс)	2 минуты	1
Удержание в скручивании (пресс)	1 минута	1
Скручивания (пресс)	15	1
Боковые скручивания (пресс)	15	1
Тренировка стойки на руках до упаду	-	-
Высокоинтенсивный интервальный тренинг (HIIT)	15	1
<b>Четверг</b>		
<b>Наименование</b>	<b>Количество раз</b>	<b>Количество подходов</b>
Выход силой	30	1
Подтягивания хватом снизу	50	1
Подъем штанги на скамье	10	4
Подъем гантелей молотом	10	4
Отжимания на брусьях	100	1

Обычное отжимание от пола	100	1
Разгибания из-за головы	10	4
Разгибания трицепса на блоке вниз обратным хватом	10	4
Медленные подтягивания	20	1
Медленные отжимания на брусьях	20	1
Высокоинтенсивный интервальный тренинг (HIIT)	15	1
<b>Пятница</b>		
<b>Наименование</b>	<b>Количество раз</b>	<b>Количество подходов</b>
Приседания с гантелями	Максимально	4
20 ярдов выпадов	-	1
Приседания	100	1
Пистолет (приседание)	10	4
Становая тяга на прямых ногах	10	4
Подъем на носки стоя	10	4
Подъем на носки сидя	10	4
Подъем на носки стоя	100	1
Высокоинтенсивный интервальный тренинг (HIIT)	15	1
<b>Суббота</b>		
<b>Наименование</b>	<b>Количество раз</b>	<b>Количество подходов</b>
Скручивания (пресс)	100	1
Спринт на 100 метров	100 метров	8
Подтягивания	100	1
Обычное отжимание от пола	100	1
Отжимания на брусьях	100	1
Выход силой	30	1
Кроссовер	50	1
Скручивания (пресс)	50	1
Ножницы (пресс)	2 минуты	3
Удержание в скручивании (пресс)	1 минута	3
<b>Воскресенье – отдых</b>		

\*если вы не можете выполнить количество повторов в упражнении за один подход, выполняйте сколько можете на данный момент (оставшееся количество можете перенести на следующий подход);  
 \*\*кардио/силовая тренировка с чередованием видов упражнений (какие упражнения выбираете сами);