**fon_pechat.jpgДомашний универсальный комплекс на 4 тренировки** <http://www.tvoytrener.com/doma/devushki_komplex_4.php>

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ТРЕНИРОВКА 1 (пресс, ноги и ягодицы)** | **1 НЕДЕЛЯ** | **2 НЕДЕЛЯ** | **3 НЕДЕЛЯ** | **4 НЕДЕЛЯ** | **5 НЕДЕЛЯ** | **6 НЕДЕЛЯ** | **7 НЕДЕЛЯ** |
| [Разминка](http://tvoytrener.com/yprajnenia/razminka.php) 5–10 минут |  |  |  |  |  |  |  |
| [Выпады с гантелями](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/vipadi_s_gantelymi.php)  (8-12/15-20)  [Приседания со штангой](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/prisedania_shtanga2.php)  (8-12/15-20)  [Выпады в бок](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/vipadi_v_bok.php)  (10-15/15-20) |  |  |  |  |  |  |  |
| [Подъём ног сидя](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/podem_nog_sidia.php)  (12-20)  [Скручивания лёжа на полу](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/skrychivania_na_poly.php)  (12-20)  [Упражнение «планка»](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/planka.php)  (30 – 60 секунд) |  |  |  |  |  |  |  |
| [Становая тяга с гантелями](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/stanovaia_tiaga2.php)  (8-12/15-20)  [Обратная гиперэкстензия без тренажёра](https://tvoytrener.com/yprajnenia/giperekstenzia_obratnaia2.php) (15-20)  [Наклоны со штангой на плечах](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/nakloni_so_shtangoi.php) (10-15/15-20) |  |  |  |  |  |  |  |
| [Заминка](http://tvoytrener.com/yprajnenia/zaminka.php) 2-5 минут |  |  |  |  |  |  |  |
| **ТРЕНИРОВКА 2 (спина и грудь)** |  | | | | | | |
| [Разминка](http://tvoytrener.com/yprajnenia/razminka.php) 5–10 минут |  |  |  |  |  |  |  |
| [Тяга штанги в наклоне](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/tiaga_shtangi_v_naklone.php)  (8-12/15-20)  [Тяга одной гантели в наклоне](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/tiaga_ganteli.php) (8-12/15-20)  [Пуловер лёжа с гантелей](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/pylover_s_gantelei.php)  (10-15/15-20) |  |  |  |  |  |  |  |
| [Отжимания от пола широким хватом](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/otjimaniy_ot_pola.php) (8-12/макс)  [Жим гантелями под углом вверх](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/jim_gantelei_vverh.php) (8-12/15-20)  [Разводы с гантелями лёжа](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/pazvodi_ganteli_gorizontalno.php)  (10-15/15-20) |  |  |  |  |  |  |  |
| [Шраги с гантелями](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/shragi_ganteli.php)  (10-15/15-20)  [Махи гантелями в стороны в наклоне](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/mahi_v_storoni.php)  (10-15/15-20)  [Тяга гантелей в наклоне](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/tiaga_ganteli2.php)  (10-15/15-20) |  |  |  |  |  |  |  |
| [Заминка](http://tvoytrener.com/yprajnenia/zaminka.php) 2-5 минут |  |  |  |  |  |  |  |
| **ТРЕНИРОВКА 3 (пресс, ноги и ягодицы)** |  | | | | | | |
| [Разминка](http://tvoytrener.com/yprajnenia/razminka.php) 5–10 минут |  |  |  |  |  |  |  |
| [Приседания с гантелью между ног](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/prisedania_mejdy_nog.php)  (8-12/15-20)  [Зашагивания на лавку](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/zashagivania.php)  (8-12/15-20)  [Подъём таза лёжа](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/mostik.php/)  (10-15/15-20) |  |  |  |  |  |  |  |
| [Подъём ног лёжа](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/podem_nog_leja.php)  (12-20)  [Скручивания лёжа на полу](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/skrychivania_na_poly.php)  (12-20)  [Упражнение «планка»](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/planka.php)  (30 – 60 секунд) |  |  |  |  |  |  |  |
| [Становая тяга на прямых ногах](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/stanovaia_tiaga.php) (8-12/15-20)  [Обратная гиперэкстензия без тренажёра](https://tvoytrener.com/yprajnenia/giperekstenzia_obratnaia2.php) (15-20)  [Подъём на носки с гантелей](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/golen.php) (15-25) |  |  |  |  |  |  |  |
| [Заминка](http://tvoytrener.com/yprajnenia/zaminka.php) 2-5 минут |  |  |  |  |  |  |  |
| **ТРЕНИРОВКА 4 (плечи и руки)** | **1 НЕДЕЛЯ** | **2 НЕДЕЛЯ** | **3 НЕДЕЛЯ** | **4 НЕДЕЛЯ** | **5 НЕДЕЛЯ** | **6 НЕДЕЛЯ** | **7 НЕДЕЛЯ** |
| [Разминка](http://tvoytrener.com/yprajnenia/razminka.php) 5–10 минут |  |  |  |  |  |  |  |
| [Жим штанги стоя с груди](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/gim_shtangi_s_grydi.php)  (8-12/15-20)  [Жим гантелями сидя](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/jim_gantelei_sidia.php)  (8-12/15-20)  [Махи гантелями в стороны](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/mahi_v_storoni.php)  (10-15/15-20) |  |  |  |  |  |  |  |
| [Отжимания от лавки сзади](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/otjimaniy_ot_lavki_szadi.php)  (10-12/15-20)  [Французский жим со штангой лёжа](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/francyzckii_jim_leja.php) (10-15/15-20)  [Французский жим с гантелью стоя](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/francyzckii_jim_stoia2.php) (10-15/15-20) |  |  |  |  |  |  |  |
| [Сгибание рук со штангой стоя](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/sgibanie_ryk_so_shtangoi.php) (8-12/15-20)  [Сгибание рук с гантелями «молот»](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/biceps_molotok.php) (10-12/15-20)  [Сгибание рук с гантелями сидя 60 гр](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/bizeps_sidia.php) (10-15/15-20) |  |  |  |  |  |  |  |
| [Заминка](http://tvoytrener.com/yprajnenia/zaminka.php) 2-5 минут |  |  |  |  |  |  |  |

**ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ**

Заказать индивидуальный комплекс упражнений от Тимко Ильи (автора этого тенировочного плана и всех планов на сайте) вы можете здесь:

<http://www.tvoytrener.com/sotrydnichestvo/kompleks_upragnenii.php>

**Этот план есть в нашем приложении «ТВОЙ ТРЕНЕР»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **android2.png** | **google_play.jpg** | <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.tvoytrener.timkoilia> |
| **app_store.jpg** | <https://itunes.apple.com/ru/app/%D1%82%D0%B2%D0%BE%D0%B9-%D1%82%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%B5%D1%80/id1299904851?mt=8> |
| **Версия для компа** | <https://yadi.sk/d/MEPa9xnB3R98By> |

**НАШИ БЕСПЛАТНЫЕ КНИГИ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| kniga22.jpg  <http://tvoytrener.com/kniga_tvoytrener.php> | kniga33.jpg  <http://tvoytrener.com/kniga_tvoytrener2.php> | kniga44.jpg<http://tvoytrener.com/kniga_tvoytrener3.php> | kniga77.jpg  <http://tvoytrener.com/kniga_tvoytrener5.php> | kniga88.jpg  <http://tvoytrener.com/kniga_tvoytrener6.php> | http://www.tvoytrener.com/images/proverca/kniga55.gif<http://tvoytrener.com/kniga_tvoytrener4.php> |

**ОБРАЩЕНИЕ СОЗДАТЕЛЯ САЙТА**

**Если вам понравился план тренировок - поддержите проект.**  
Команда нашего сайта делает всё возможное, чтобы вся информация на нём была абсолютно бесплатной для вас. И я надеюсь, что так будет и дальше. Но денег, что приносит проект, недостаточно для его полноценного развития.

Реквизиты для перевода денег [вы можете посмотреть здесь](http://www.tvoytrener.com/sotrydnichestvo/poblagodarit.php): <http://www.tvoytrener.com/sotrydnichestvo/poblagodarit.php>

*(С уважением, создатель и автор сайта Илья Тимко.)*