**fon_pechat.jpgКомплекс упражнений из суперсетов для мужчин** <http://www.tvoytrener.com/metodiki_obhcie/syperseti_mygiki.php>

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ТРЕНИРОВКА 1 - ГРУДЬ, СПИНА** | **1 НЕДЕЛЯ** | **2 НЕДЕЛЯ** | **3 НЕДЕЛЯ** | **4 НЕДЕЛЯ** | **5 НЕДЕЛЯ** | **6 НЕДЕЛЯ** | **7 НЕДЕЛЯ** |
| [Разминка](http://tvoytrener.com/yprajnenia/razminka.php) 5–10 минут |  |  |  |  |  |  |  |
| [скручивания на наклонной скамье](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/skrychivania_na_lavke.php) (3х12-20) +  [подъём ног в упоре](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/podem_nog_v_ypore.php)  (3х12-20) |  |  |  |  |  |  |  |
| [тяга становая со штангой](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/stanovaia_tiaga3.php)  (5х8-12) +  [наклоны со штангой стоя](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/nakloni_so_shtangoi.php)  (5х10-15) |  |  |  |  |  |  |  |
| [жим штанги лёжа](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/jim_leja.php)  (4х8-12) +  [разводы с гантелями лёжа](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/pazvodi_ganteli_gorizontalno.php) (4х12-15) |  |  |  |  |  |  |  |
| [тяга штанги в наклоне обратным хватом](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/tiaga_shtangi_v_naklone.php) (4х8-15) +  [тяга за голову с верхнего блока](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/tiaga_s_verhnego_bloka2.php) (4х10-15) |  |  |  |  |  |  |  |
| кардиотренажёр 10 минут |  |  |  |  |  |  |  |
| [Заминка](http://tvoytrener.com/yprajnenia/zaminka.php) 2-5 минут |  |  |  |  |  |  |  |
| **ТРЕНИРОВКА 2 - РУКИ** |  | | | | | | |
| [Разминка](http://tvoytrener.com/yprajnenia/razminka.php) 5–10 минут |  |  |  |  |  |  |  |
| [отжимание от брусьев на трицепс](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/otjimania_ot_brysiev.php) (5х8-12) +  [разгибание рук с верхнего блока](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/razgibanie_ryk_verhnii_blok.php) (5х10-20) |  |  |  |  |  |  |  |
| [подтягивание обратным хватом к груди](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/podtiagivania_obratnim_hvatom.php)  (4х8-12) +  [сгибание рук со штангой стоя](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/sgibanie_ryk_so_shtangoi.php) (4х12-15) |  |  |  |  |  |  |  |
| [французский жим с гантелей стоя](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/francyzckii_jim_stoia2.php) (3х10-20) +  [сгибание рук с гантелями «молот»](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/biceps_molotok.php) (3х10-15) |  |  |  |  |  |  |  |
| [сгибание кистей сидя](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/cgibanie_zapiastii.php)  (3х12-20) +  [пуловер с гантелей лёжа](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/pylover_s_gantelei.php)  (3х12-15) |  |  |  |  |  |  |  |
| Кардиотренажёр 10 минут |  |  |  |  |  |  |  |
| [Заминка](http://tvoytrener.com/yprajnenia/zaminka.php) 2-5 минут |  |  |  |  |  |  |  |
| **ТРЕНИРОВКА 3 – НОГИ, ПЛЕЧИ** |  | | | | | | |
| [Разминка](http://tvoytrener.com/yprajnenia/razminka.php) 5–10 минут |  |  |  |  |  |  |  |
| [скручивание с верхнего блока](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/skrychivania_s_verhnego_bloka.php)  (3х12-20) +  [Гиперэкстензия](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/giperekstenzia.php)  (3х10-15) |  |  |  |  |  |  |  |
| [приседание со штангой на плечах](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/prisedania_shtanga2.php) (5х8-12) +  [Разгибание ног в тренажёре](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/razgibanie_nog_v_trenajere.php) (5х12-20) |  |  |  |  |  |  |  |
| [жим штанги стоя с груди](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/gim_shtangi_s_grydi.php)  (4х8-12) +  [махи гантелями в стороны](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/mahi_v_storoni.php) (4х12-20) |  |  |  |  |  |  |  |
| [жим штанги стоя из-за головы](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/gim_shtangi_iz_za_golovi.php)  (4х10-12) +  [махи гантелями вперёд](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/mahi_vpered.php)  (4х12-20) |  |  |  |  |  |  |  |
| кардиотренажёр 10 минут |  |  |  |  |  |  |  |
| [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.)*