**fon_pechat.jpgДомашний универсальный комплекс на 4 тренировки** [http://www.tvoytrener.com/doma/plan\_4\_trenirovki i.php](http://www.tvoytrener.com/doma/plan_4_trenirovki%20i.php)

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ТРЕНИРОВКА 1 (спина, плечи, пресс)** | **1 НЕДЕЛЯ** | **2 НЕДЕЛЯ** | **3 НЕДЕЛЯ** | **4 НЕДЕЛЯ** | **5 НЕДЕЛЯ** | **6 НЕДЕЛЯ** | **7 НЕДЕЛЯ** |
| [Разминка](http://tvoytrener.com/yprajnenia/razminka.php) 5–10 минут |  |  |  |  |  |  |  |
| [Подтягивания широким хватом к груди](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/podtiagivania_shiroko.php) (6-12/макс)  [Тяга гантелей в наклоне](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/pylover_s_gantelei.php)  (8-12/12-15)  [Пуловер лёжа с гантелей](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/pylover_s_gantelei.php)  (8-12/15-20) |  |  |  |  |  |  |  |
| [Подъём ног в висе](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/podem_nog_v_vise.php)  (10-15)  [Скручивания лёжа на полу](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/skrychivania_na_poly.php)  (15-20)  [Упражнение «планка»](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/planka.php)  (20-60 секунд) |  |  |  |  |  |  |  |
| [Жим штанги стоя с груди](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/gim_shtangi_s_grydi.php)  (6-12/12-15)  [Махи гантелями в стороны](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/mahi_v_storoni.php)  (10-15/15-20)  [Жим штанги из-за головы сидя](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/gim_shtangi_iz_za_golovi.php)  (10-12/15-20) |  |  |  |  |  |  |  |
| [Заминка](http://tvoytrener.com/yprajnenia/zaminka.php) 2-5 минут |  |  |  |  |  |  |  |
| **ТРЕНИРОВКА 2 (ноги, ягодицы, грудь)** |  | | | | | | |
| [Разминка](http://tvoytrener.com/yprajnenia/razminka.php) 5–10 минут |  |  |  |  |  |  |  |
| [Выпады со штангой](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/vipadi_so_shtangoi.php)  (8-10/12-15)  [Приседания со штангой](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/prisedania_shtanga2.ph)  (6-12/12-15)  [Приседания с гантелей между ног](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/prisedania_mejdy_nog.php) (8-12/15-20) |  |  |  |  |  |  |  |
| [Жим гантелями лёжа под углом 30 гр](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/jim_gantelei_vverh.php) (8-12/15-20)  [Отжимания от пола широким хватом](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/otjimaniy_ot_pola.php) (8-15/макс)  [Разводы с гантелями лёжа](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/pazvodi_ganteli_gorizontalno.php)  (10-15/15-20) |  |  |  |  |  |  |  |
| [Становая тяга на прямых ногах](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/stanovaia_tiaga.php) (8-12/12-15)  [Обратная гиперэкстензия без тренажёра](https://tvoytrener.com/yprajnenia/giperekstenzia_obratnaia2.php) (12-20)  [Наклоны со штангой на плечах](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/nakloni_so_shtangoi.php)  (10-12/15-20) |  |  |  |  |  |  |  |
| [Заминка](http://tvoytrener.com/yprajnenia/zaminka.php) 2-5 минут |  |  |  |  |  |  |  |
| **ТРЕНИРОВКА 3 (спина, плечи, пресс)** |  | | | | | | |
| [Разминка](http://tvoytrener.com/yprajnenia/razminka.php) 5–10 минут |  |  |  |  |  |  |  |
| [Тяга штанги в наклоне](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/tiaga_shtangi_v_naklone.php)  (8-12/12-15)  [Тяга одной гантели в наклоне](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/tiaga_ganteli.php) (8-12/12-15)  [Шраги со штангой стоя](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/shragi_shtanga.php)  (10-15/15-20) |  |  |  |  |  |  |  |
| [Скручивания лёжа на полу](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/skrychivania_na_poly.php)  (12-20)  [Подъём ног лёжа](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/podem_nog_leja.php)  (12-20)  [Упражнение «планка»](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/planka.php)  (20-60 секунд) |  |  |  |  |  |  |  |
| [Жим гантелями сидя](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/jim_gantelei_sidia.php)  (8-12/12-15)  [Протяжка со штангой](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/protiajka.php)  (10-12/15-20)  [Махи гантелями в стороны в наклоне](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/mahi_v_naklone.php) (10-15/15-20) |  |  |  |  |  |  |  |
| [Заминка](http://tvoytrener.com/yprajnenia/zaminka.php) 2-5 минут |  |  |  |  |  |  |  |
| **ТРЕНИРОВКА 4 (бицепс, трицепс, предплечья)** | **1 НЕДЕЛЯ** | **2 НЕДЕЛЯ** | **3 НЕДЕЛЯ** | **4 НЕДЕЛЯ** | **5 НЕДЕЛЯ** | **6 НЕДЕЛЯ** | **7 НЕДЕЛЯ** |
| [Разминка](http://tvoytrener.com/yprajnenia/razminka.php) 5–10 минут |  |  |  |  |  |  |  |
| [Подтягивания обратным хватом](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/podtiagivania_obratnim_hvatom.php)(6-12/макс)  [Сгибание рук с гантелями «молот»](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/protiajka.php) (10-15/15-20)  [Сгибание рук сидя под углом 60 гр.](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/bizeps_sidia.php) (10-15/15-20) |  |  |  |  |  |  |  |
| [Отжимания от брусьев](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/otjimania_ot_brysiev.php)  (6-12/макс)  [Французский жим с гантелями лёжа](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/francyzckii_jim_leja2.php) (10-15/15-20)  [Французский жим с гантелей стоя](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/francyzckii_jim_stoia2.php) (10-15/15-20) |  |  |  |  |  |  |  |
| [Сгибание рук со штангой хватом сверху](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/sgibanie_ryk_so_shtangoi2.php) (10-15/15-20)  [Разгибание кистей со штангой](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/razgibanie_zapiastii.php) (10-15/15-20)  [Сгибание кистей со штангой](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/cgibanie_zapiastii.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.)*