**fon_pechat.jpgМужской комплекс упражнений из 4-х тренировок** <http://www.tvoytrener.com/metodiki_obhcie/plan_sila_3_tren.php>

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ТРЕНИРОВКА 1 (плечи)** | **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 с груди стоя](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/gim_shtangi_s_grydi.php)  3-4х3-6 |  |  |  |  |  |  |  |
| [Жим гантелей сидя](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/jim_gantelei_sidia.php)  3х8-10 |  |  |  |  |  |  |  |
| [Махи гантелями в стороны](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/mahi_v_storoni.php) 3х10-15 |  |  |  |  |  |  |  |
| [Протяжка со штангой](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/protiajka.php)  3х10-15 |  |  |  |  |  |  |  |
| [Жим штанги стоя из-за головы](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/gim_shtangi_iz_za_golovi.php) 3х8-12 |  |  |  |  |  |  |  |
| [Подъём ног в висе](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/podem_nog_v_vise.php)  3х10-12 |  |  |  |  |  |  |  |
| [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 |  |  |  |  |  |  |  |
| [Подтягивания к груди широким хватом](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/podtiagivania_shiroko.php) 3х8-12 |  |  |  |  |  |  |  |
| [Тяга штанги в наклоне](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/tiaga_shtangi_v_naklone.php)  3х6-10 |  |  |  |  |  |  |  |
| [Тяга одной гантели в наклоне](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/tiaga_ganteli.php) 3х8-10 |  |  |  |  |  |  |  |
| [Тяга с верхнего блока узким хватом](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/tiaga_s_verhnego_bloka3.php) 3х8-10 |  |  |  |  |  |  |  |
| [Шраги со штангой](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/shragi_shtanga.php)  3х10-15  [Махи гантелей в стороны в наклоне](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/mahi_v_naklone.php) 3х10-15 |  |  |  |  |  |  |  |
| [Жим штанги лёжа под угом 40 гр.](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/jim_leja_pod_yglom.php) 3-4х6-10 |  |  |  |  |  |  |  |
| [Пуловер лёжа с гантелей](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/pylover_s_gantelei.php)  3х10-15  [Скручивания на наклонной скамье](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/skrychivania_na_lavke.php) 3х12-20 |  |  |  |  |  |  |  |
| [Заминка](http://tvoytrener.com/yprajnenia/zaminka.php) 2-5 минут |  |  |  |  |  |  |  |
| **ТРЕНИРОВКА 3 (руки)** |  | | | | | | |
| [Разминка](http://tvoytrener.com/yprajnenia/razminka.php) 5–10 минут |  |  |  |  |  |  |  |
| [Подтягивания обратным хватом](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/podtiagivania_obratnim_hvatom.php) 3х8-12 |  |  |  |  |  |  |  |
| [Отжимания от брусьев](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/otjimania_ot_brysiev.php)  3х8-12 |  |  |  |  |  |  |  |
| [Сгибания рук со штангой стоя](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/sgibanie_ryk_so_shtangoi.php) 3х8-12 |  |  |  |  |  |  |  |
| [Разгибание рук с верхнего блока](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/razgibanie_ryk_verhnii_blok.php) 3х10-15 |  |  |  |  |  |  |  |
| [Сгибание рук сидя под углом 60 гр.](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/bizeps_sidia.php) 3х10-15 |  |  |  |  |  |  |  |
| [Французский жим с гантелями лёжа](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/francyzckii_jim_leja2.php) 3х10-15 |  |  |  |  |  |  |  |
| [Сгибание запястий со штангой сидя](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/cgibanie_zapiastii.php) 3х10-15  [Разгибание запястий со штангой сидя](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/razgibanie_zapiastii.php) 3х10-15 |  |  |  |  |  |  |  |
| [Заминка](http://tvoytrener.com/yprajnenia/zaminka.php) 2-5 минут |  |  |  |  |  |  |  |
| **ТРЕНИРОВКА 4 (ноги)** |  | | | | | | |
| [Разминка](http://tvoytrener.com/yprajnenia/razminka.php) 5–10 минут |  |  |  |  |  |  |  |
| [Приседания со штангой на плечах](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/prisedania_shtanga2.php) 4х5-10 |  |  |  |  |  |  |  |
| [Становая тяга со штангой](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/stanovaia_tiaga3.php)  3х5-8 |  |  |  |  |  |  |  |
| [Выпады со штангой](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/vipadi_so_shtangoi.php)  3х6-8 |  |  |  |  |  |  |  |
| [Гиперэкстензия](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/giperekstenzia.php)  3х8-10 |  |  |  |  |  |  |  |
| [Запрыгивания на козла](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/zaprigivania_na_kozla.php)  3х6-8  [Скручивания лёжа на полу](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/skrychivania_na_poly2.php) 3х15-20 |  |  |  |  |  |  |  |
| [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.)*