**fon_pechat.jpg** **План тренировок для женщин - суперсеты** <http://www.tvoytrener.com/metodiki_obhcie/prodvinytie_devyhcki.php>

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ТРЕНИРОВКА 1** | **1 НЕДЕЛЯ** | **2 НЕДЕЛЯ** | **3 НЕДЕЛЯ** | **4 НЕДЕЛЯ** | **5 НЕДЕЛЯ** | **6 НЕДЕЛЯ** | **7 НЕДЕЛЯ** |
| [Разминка](http://tvoytrener.com/yprajnenia/razminka.php) 5–10 минут |  |  |  |  |  |  |  |
| [Гиперэкстензия](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/giperekstenzia.php)  (3-4х15-20) +  [Подъем ног в тренажере](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/podem_nog_v_ypore.php)  (3-4х15-20) |  |  |  |  |  |  |  |
| [Жим ногами в тренажере](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/jim_nogami.php)  (3-4х15-20) +  [Жим гантелями сидя попеременно](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/jim_gantelei_sidia.php) (3-4х15-20) |  |  |  |  |  |  |  |
| [Разгибание бедра в кроссовере](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/razgibanie_bedra_trenajer.php)  (3-4х15-20) +  [Тяга за голову с верхнего блока](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/tiaga_s_verhnego_bloka2.php)  (3-4х15-20) |  |  |  |  |  |  |  |
| [Приведение ноги в кроссовере](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/privedenie_bedra.php)  (3-4х15-20) +  [Тяга горизонтального блока](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/tiaga_gorizontalnogo_bloka.php)  (3-4х15-20) |  |  |  |  |  |  |  |
| [Заминка](http://tvoytrener.com/yprajnenia/zaminka.php) 2-5 минут |  |  |  |  |  |  |  |
| **ТРЕНИРОВКА 2** |  | | | | | | |
| [Разминка](http://tvoytrener.com/yprajnenia/razminka.php) 5–10 минут |  |  |  |  |  |  |  |
| [Скручивания на наклонной скамье](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/skrychivania_na_lavke.php)  (3-4х15-20) +  [Наклоны со штангой за головой](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/nakloni_so_shtangoi.php)  (3-4х15-20) |  |  |  |  |  |  |  |
| [Приседания со штангой за головой](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/prisedania_shtanga2.php) (3-4х15-20) +  [Жим гантелями под углом 30 гр.](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/jim_gantelei_vverh.php) (3-4х15-20) |  |  |  |  |  |  |  |
| [Разгибание ног в тренажёре](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/razgibanie_nog_v_trenajere.php/)  (3-4х15-20) +  [Разводы с гантелями лежа](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/pazvodi_ganteli_gorizontalno.php)  (3-4х15-20) |  |  |  |  |  |  |  |
| [Сгибание ног в тренажере лежа](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/svedenie_nog_v_trenajere.php)  (3-4х15-20) +  [Пуловер с гантелей лежа](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/pylover_s_gantelei.php)  (3-4х15-20) |  |  |  |  |  |  |  |
| [Заминка](http://tvoytrener.com/yprajnenia/zaminka.php) 2-5 минут |  |  |  |  |  |  |  |
| **ТРЕНИРОВКА 3** |  | | | | | | |
| [Разминка](http://tvoytrener.com/yprajnenia/razminka.php) 5–10 минут |  |  |  |  |  |  |  |
| [Подъем ног на наклонной скамье](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/podem_nog_na_skameike.php)  (3-4х15-20) +  [Подъём на носки 1-й ногой стоя](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/golen.php) (3-4х15-20) |  |  |  |  |  |  |  |
| [Становая тяга с гантелями](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/stanovaia_tiaga2.php)  (3-4х15-20) +  [Тяга к груди с верхнего блока](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/tiaga_s_verhnego_bloka.php)  (3-4х15-20) |  |  |  |  |  |  |  |
| [Выпады с гантелями](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/vipadi_s_gantelymi.php)  (3-4х15-20) +  [Жим штанги из-за головы стоя](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/gim_shtangi_iz_za_golovi.php)  (3-4х15-20) |  |  |  |  |  |  |  |
| [Приседание в ГАКК-тренажере](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/prisedania_gakk_trenajer.php)  (3-4х15-20) +  [Французский жим с гантелей стоя](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/francyzckii_jim_stoia2.php) (3-4х15-20) |  |  |  |  |  |  |  |
| [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.)*