ПРОГРАММА НА МАССУ ОТ ШРЕДДЕРА НА 3 ДНЯ В НЕДЕЛЮ (ДЛЯ ВСЕХ):

\*(последний подход каждого упражнения – памповый – 10-15 повторений)

ПОН: 1)Жим штанги (гантелей) лёжа горизонтальный (3 подх по 5-8)

 2) Приседания со штангой на плечах (или в Смите, Гакк, жим ногами) (3 подх по 6-8)

 3) Жим гантелей (штанги) на наклонной скамье (2-3 подх по 6-8)

 4) Тяги штанги (гантелей) широким хватом к груди (2-3 подх по 7-8)

 5) Тяги гантелей через стороны вверх, лежа на наклонной скамье (2-3 подх по 7-8)

(шестым пунктом может быть Пресс : (4 подхода = 2+2 верхние и нижние скручивания от 12)

СРЕД: 1) Подтягивания на перекладине к груди (или в гравитроне) (3 подх по 6-8)

 2) Отжимания на брусьях с весом, руки узко (или жим узким хватом) (3 подх по 6-8)

 3) Тяги штанги в наклоне (или гантелей поочередно или вместе лежа) (2-3 подх по 7-8)

 4) Французский жим лежа со штангой (гантелями)(2-3 подх по 7-8)

 5) Икры (подъёмы на носки с весом) (3 подх по 10-15)

(шестым пунктом может быть задний дельт: Разведение гантелей в наклоне 2-3 подх по 7-10)

ПЯТН: 1) Мёртвые (или становые) тяги со штангой (3 подх по 7-8)

 2) Сгибания ног в тренажере (2-3 подх по 7-9)

 3) Подъёмы штанги (гантелей) на бицепс (3 подх по 6-8)

 4) Пресс (6 подходов = 3+3 верхние и нижние скручивания от 12)

 5) Сгибание рук молотковые с гантелями стоя или сидя (2-3 подх по 6-8)

(шестым пунктом может быть средний дельт: Разведение гантелей стоя 2-3 подх по 7-10)﻿

ПРОГРАММА НА МАССУ ОТ ШРЕДДЕРА НА 6 ДНЕЙ В НЕДЕЛЮ (ДЛЯ ВСЕХ):

\*(последний подход каждого упражнения – памповый – 10-15 повторений; возможны добавки каких-то изолирующих упражнений по вкусу или отстающей группе)

ПОН: 1) : 1)Жим штанги (гантелей) лёжа горизонтальный (2-3 подх по 5-8)

 2) Приседания со штангой на плечах (или в Смите, Гакк, жим ногами) (2-3 подх по 6-8)

 3) Жим гантелей (штанги) на наклонной скамье (2-3 подх по 6-8)

 4) Икры (подъёмы на носки с весом) (3 подх по 10-15)

ВТОР: 1) Тяги штанги (гантелей) широким хватом к груди (2-3 подх по 7-8)

 2) Тяги гантелей через стороны вверх, лежа на наклонной скамье (2-3 подх по 7-8)

 3) Пресс (4 подхода = 2+2 верхние и нижние скручивания от 12)

(оба упражнения на плечи можно добить 1-2 подходами разводок с гантелями стоя и в наклоне на 7-10 повторов).

СРЕД: 1) Подтягивания на перекладине к груди (или в гравитроне) (3 подх по 6-8)

 2) Тяги штанги в наклоне (или гантелей поочередно или вместе лежа) (3 подх по 7-8)

 (оба упражнения на спину можно добить 1-2 подходами тяг верхнего и гор. блоков на 7-9 повтор.)

ЧЕТВ: 1) Отжимания на брусьях с весом, руки узко (или жим узким хватом) (3 подх по 6-8)

 2) Разводка гантелей на наклонной скамье (2-3 подх по 7-8)

 3) Французский жим лежа со штангой (гантелями)(2-3 подх по 7-8)

 4) Икры (подъёмы на носки с весом) (3 подх по 10-15)

ПЯТН: 1) Мёртвые (или становые) тяги со штангой (3-4 подх по 7-8)

 2) Сгибания ног в тренажере (2-3 подх по 7-9)

 3) Тяги гантелей к груди для ср. дельт (или подъёмы прямого грифа перед собой) (2-3 подх по 7-8) или тяги верхнего блока за голову (2-3 подх по 7-8)

 4) Икры (подъёмы на носки с весом) (3 подх по 10-15)

СУББ: 1) Подъёмы штанги (гантелей)на бицепс (3 подх по 6-8)

 2) Пресс (4 подхода = 2+2 верхние и нижние скручивания от 12)

 3) Сгибание рук молотковые с гантелями стоя или сидя (2-3 подх по 6-8)

 4) Шраги со штангой или гантелями для трапеции (3 подх по 8-10)﻿

ПРОГРАММА НА МАССУ ОТ ШРЕДДЕРА ДЛЯ ЖЕНЩИН НА 3 ДНЯ В НЕДЕЛЮ:

\*(последний подход каждого упражнения – памповый – 10-15 повторений)

ПОН: 1) Выпады в движении с гантелями (3 подх по 16-20 шагов)

 2) Жимы штанги (гантелей) лежа на наклонной скамье (3 подх по 7-8)

 3) Мёртвые тяги с грифом (гантелей), ноги узко или широко (3 подх по 8-10)

 4) Жимы гантелей на гор. скамье (3 подх по 7-8)

 5) Пресс (4 подхода = 2+2 верхние и нижние скручивания от 12)

СРЕД: 1) Гиперэкстензии с весом в руках (3 подх по 10-12)

 2) Подтягивания широким хватом в гравитроне или тяги верхнего блока (3 подх по 7-8)

 3) Сгибания ног в тренажере (2-3 подх по 8-10)

 4) Жим лежа узким хватом в Смите (или отжимания в гравитроне, отжимания от скамьи к ней спиной) (3 подх по 7-8) + добивка: разгибания рук в трен. с рукоятью (1-2 подх по 7-9)

 5) Тяги горизонтального блока сидя (или тяги гантелей в наклоне поочередно) (3 подх по 8-10)

ПЯТН: 1) Приседания сумо (плие) с грифом или гантелью в руках (3 подх по 7-10)

 2) Тяги гантелей (грифа) к груди (поднимаем локти) (3 подх по 7-9)

 3) Отведение рук назад в пек-дек (или тяги гантелей через стороны в наклоне) для заднего дельтоида (3 подх по 8-10)

 4) Сгибания рук с гантелями сидя в молотковом стиле (2-3 подх по 7-8)

 5) Пресс (4 подхода = 2+2 верхние и нижние скручивания от 12)

 6) Подъёмы на носки для икр с весом (или на одной ноге) (2-3 подх от 12 до 20)﻿

ПРОГРАММА НА МАССУ ОТ ШРЕДДЕРА НА 2 ДНЯ В НЕДЕЛЮ ИЛИ 8 ДНЕЙ (ДЛЯ ВСЕХ):

\*(последний подход каждого упражнения – памповый – 10-15 повторений, пресс и икры предпочтительнее вынести в другие тренировочные дни, для тренировки этих мышц зал не обязателен)

ДЕНЬ-1. 1) Жим лёжа штанги (гантелей) на наклонной скамье (3 подх по 5-8)

 2) Приседания со штангой на плечах (или в Смите, Гакк, жим ногами) (3 подх по 6-8)

 3) Жим гантелей на горизон. скамье (2-3 подх по 7-8)

 4) Мёртвые тяги со штангой (или гиперэкстензия) (2-3 подх по 7-8)

 5) Подъёмы штанги (гантелей) на бицепс (2-3 подх по 6-8)

 6) Икры (подъёмы на носки с весом) (3 подх по 10-15)

ДЕНЬ-2. 1) Подтягивания на перекладине к груди (или в гравитроне) (3 подх по 6-8)

 2) Отжимания на брусьях с весом, руки узко (или жим узким хватом) (3 подх по 6-8)

 3) Тяги штанги в наклоне (или гантелей поочередно или вместе лежа) (2-3 подх по 7-8)

 4) Французский жим лежа со штангой (гантелями) (2-3 подх по 7-8)

 5) Тяги штанги (гантелей) широким хватом к груди (2-3 подх по 7-8)

 6) Тяги гантелей через стороны вверх, лежа на наклонной скамье (2-3 подх по 7-8)

 7) Пресс (6 подходов = 3+3 верхние и нижние скручивания от 12)﻿

ЛИЧНАЯ ПРОГРАММА ШРЕДДЕРА НА МАССУ:

\*(последний подход каждого упражнения – памповый – 10-15 повторений)

ПОН: 1)Жим штанги лёжа горизонтальный (4 подх по 5-6)

 2) Приседания со штангой на плечах (4 подх по 5-6)

 3) Жим гантелей на наклонной скамье (3 подх по 6-7)

 4) Разгибания ног сидя (2-3 подх по 8)

 5) Сведение рук в кроссовере книзу (3 подх по 7-8)

 6) Икры (подъёмы на носки с весом) (4 подх по 10-15)

ВТОР: 1) Тяги штанги широким хватом к груди (4 подх по 6-8)

 2) Тяги гантелей лежа на наклонной через стороны (3-4 подх по 7-8)

 3) Пресс (4 подхода = 2+2 верхние и нижние скручивания от 12)

 4) Разведение рук стоя с гантелями (3 подх по 7-8)

 5) Отведение рук назад в тренажере пек-дек (3 подх по 7-8)

 6) Пресс (2 подх = 1+1 верхние и нижние скручивания от 12)

СРЕД: 1) Подтягивания на перекладине к груди с доп. весом (4 подх по 5-6)

 2) Тяги штанги в наклоне (4 подх по 6-8)

 3) Икры ((подъёмы на носки с весом) (4 подх по 10-15)

 4) Подтягивания в гравитроне на одной руке поочередно (3 подх по 5-6)

 5) Тяги горизонтального блока (3 подх по 7-8)

ЧЕТВ: 1) Отжимания на брусьях с весом, руки узко (или жим узким хватом) (4 подх по 5-7)

 2) Разводка гантелей на наклонной скамье (2-3 подх по 6-7)

 3) Французский жим лежа со штангой (3 подх по 6-8)

 4) Сведение рук вверх в кроссовере (2-3 подх по 7-8)

 5) Разгибание рук в блоке одной рукой поочередно (2-3 подх по 7-8)

 6) Пресс (4 подхода = 2+2 верхние и нижние скручивания от 12)

ПЯТН: 1) Мёртвые (или становые) тяги со штангой (3-4 подх по 7-8)

 2) Тяги верхнего блока за голову (2-3 подх по 6-8)

 3) Сгибания ног в тренажере (2-3 подх по 8)

 4) Тяги гантелей к груди для ср. дельт (3 подх по 7-8)

 5) Икры ((подъёмы на носки с весом) (4 подх по 10-15)

СУББ: 1) Подъёмы штанги (гантели)на бицепс (3 подх по 5-7)

 2) Пресс (4 подхода = 2+2 верхние и нижние скручивания от 12)

 3) Сгибание рук с гантелями на скамье Л.Скотта (2-3 подх по 5-7)

 4) Отведение гантелей в наклоне через стороны для зад. дельт (3 подх по 7-9)

 5) Сгибание рук молотковые с гантелями стоя или сидя (2-3 подх по 6-8)

 6) Шраги со штангой или гантелями для трапеции (3 подх по 8-10)﻿