Программа тренировочного цикла рассчитана на 12 недель. Разбиваем его на микроциклы, обозначенные как «Неделя 1» и «Неделя 2», их будем чередовать попеременно. Всего 2 тренировки: А и В. Чередование будет выглядеть таким образом:

Неделя 1: А – В – А

Неделя 2: В – А – В

Разберем подробно тренировки.

**Тренировка А.**

- Приседания со штангой на спине 3 подхода по 10 раз, отдых между подходами 2 минуты.

- Жим штанги лёжа 3 подхода по 10 раз, отдых между подходами 2 минуты.

- Тяга штанги в наклоне обратным хватом 3 подхода по 10 раз, отдых между 2 минуты.

- Отжимания на брусьях 3 подхода по 10 раз, отдых между подходами 1 минута.

- Подъем на носки в тренажёре 2 подхода по 12 раз, отдых между подходами 1 минута.

- Гребля 5 минут, нагрузка «6».

- Скакалка 100 прыжков.

- Растяжка.

**Тренировка В.**

- Становая тяга 3 подхода по 10 раз, отдых между подходами 2 минуты.

- Подтягивания на турнике 3 подхода до отказа, отдых между подходами 2 минуты.

- Жим штанги стоя 3 подхода по 10 раз, отдых между подходами 2 минуты.

- Подъём штанги на бицепс стоя 2 подхода по 12 раз, отдых между подходами 1 минута.

- Добивка бицепса лёгкими гантелями 2 подхода по 12 раз, отдых между подходами 1 минута.

- Скручивания на пресс (фитбол или лёжа) 3 подхода по 12 раз, отдых между 1 минута.

- Планка 3 подхода по 1 минуте, отдых между 1 минута.

- Растяжка.

Что касается рабочих весов: их подбери самостоятельно, опираясь на свои субъективные ощущения. Себя не щади, но и не перебирай с весом. Необходимо уловить ту гармонию, баланс, чтобы рабочий вес позволял тебе выполнить весь заявленный объем упражнений с соблюдением правильной техники, без суеты и дёрганий.

Очень рекомендую тебе перед тем, как приступать к этому 12недельному циклу, ознакомиться в ютубе с обучалками по технике выполнения упражнений, это очень важно.

Обязательно выполняй тщательную разминку перед тренировкой и заминку после. Важность заминки сильно недооценена любителями, посещающим тренажёрку без толкового наставника.

Удачи! ;-)