

## UPPER BODY

### силовая тренировка на верхнюю часть тела



ФИТНЕС ОБРАЗОВАНИЕ

учебный центр

**Оборудование:** гантели, коврик

**Стратегии:** суперсет, тяга-жим, предварительное утомление (а, б), база-изоляция

**Вид разминки:** суставная

# 01 БЛОК

- ▶ **Мышечная группа:** дельта, бицепс, трицепс
- ▶ **Стратегия:** суперсет/тяга-жим
- ▶ **Оборудование:** гантели

Название упражнения	Вариации выполнения	Музыкальные режимы	Количество повторений	Количество муз. квадратов	Ориентировочное время
<b>1. Жим стоя</b> ИП: положение стоя, гантели в руках, руки на уровне плеча	1. Жим двумя руками	4:4 2:2 1:3	4 8 8	2 2 2	4,5 мин (на обе руки)
	2. Жим одной рукой (вторая в ИП) – 2 подхода (1 - на правую руку, 1 – на левую)	4:4 2:2 1:3	4 8 8	2 2 2	
<b>2. Тяга к подбородку</b> ИП: положение стоя, гантели скрещены в руках	1. Классический вариант выполнения упражнения	4:4 2:2 1:3 3:1	4 8 8 8	2 2 2 2	2 мин

# 02 БЛОК

- ▶ **Мышечная группа:** бицепс, мышцы спины
- ▶ **Стратегия:** предварительное утомление (а)
- ▶ **Оборудование:** гантели

Название упражнения	Вариации выполнения	Музыкальные режимы	Количество повторений	Количество муз. квадратов	Ориентировочное время
<b>1. Сгибание на бицепс</b> ИП: положение стоя, гантели в руках, хват обратный	1. Сгибание двумя руками	2:2 1:3 1:1	8 8 16	2 2 2	4,5 мин (на обе руки)
	2. Сгибание 1 рукой (вторая навесу, предплечье параллельно полу) - 2 подхода (1 раз на правую руку, 1 – на левую)	2:2 1:3 1:1	8 8 16	2 2 2	
<b>2. Тяга в наклоне</b> ИП: положение наклона, гантели в руках, хват нейтральный	1. Тяга двумя руками	4:4 2:2 3:1 1:3	4 8 8 8	2 2 2 2	6 мин (на обе руки)
	2. Тяга 1 рукой (с чередованием рук) – 2 подхода (1 раз на правую руку, 1 – на левую)	4:4 2:2 3:1 1:3	4 8 8 8	2 2 2 2	

## 03

## БЛОК

- ▶ **Мышечная группа:** трицепс, большая грудная, передняя дельта
- ▶ **Стратегия:** предварительное утомление (б)
- ▶ **Оборудование:** гантели, степ, коврик

Название упражнения	Вариации выполнения	Музыкальные режимы	Количество повторений	Количество муз. квадратов	Ориентировочное время
<b>1. Разгибание на трицепс из-за головы</b> ИП: положение стоя, гантели в руках, скрещены; руки подняты над головой перпендикулярно потолку	1. Разгибание двумя руками	2:2 3:1 1:1	8 8 16	2 2 2	4,5 мин (на обе руки)
	2. Разгибание 1 рукой – 2 раза (1 раз на правую руку, 1 – на левую)	2:2 3:1 1:1	8 8 16	2 2 2	
<b>2. Отжимание с узкой постановкой рук</b> ИП: упор лежа, руки на степе (или на полу), ладони под плечами	1. Классический вариант выполнения упражнения	2:2 3:1 3 счета статика	8 8 8	2 2 2	1,5 мин

## 04

## БЛОК

- ▶ **Мышечная группа:** мышцы груди, передняя дельта, трицепс, широчайшая
- ▶ **Стратегия:** база-изоляция
- ▶ **Оборудование:** гантели, степ, коврик

Название упражнения	Вариации выполнения	Музыкальные режимы	Количество повторений	Количество муз. квадратов	Ориентировочное время
<b>1. Жим от груди лежа</b> ИП: положение лежа на степе, гантели в прямых руках, хват прямой	1. Жим двумя руками	4:4	4	2	4,5 мин (на обе руки)
		2:2 3:1	8 8	2 2	
	2. Жим 1 рукой (с чередованием)	4:4	4	2	
		2:2 3:1	8 8	2 2	
<b>2. Пуловер</b> ИП: положение лежа на степе, гантели в руках, руки слегка согнуты в локтевых суставах	1. Классический вариант выполнения упражнения	4:4 2:2 1:3 3:1	4 8 8 8	2 2 2 2	2 мин

## 05

## БЛОК

- ▶ **Мышечная группа:** мышцы живота, сгибатели бедра, квадрицепс, малая грудная, передняя зубчатая
- ▶ **Стратегия:** суперсет
- ▶ **Оборудование:** коврик

Название упражнения	Вариации выполнения	Музыкальные режимы	Количество повторений	Количество муз. квадратов	Ориентировочное время
<b>1. Удержание таза от движения</b> ИП: положение лежа на спине, руки вдоль корпуса, ноги выпрямлены в коленных суставах и вытянуты вверх	1. Классический вариант выполнения упражнения	4:4	4	2	2 мин
		2:2 3:1 7 счетов статика	8 8 4	2 2 2	
<b>2. Планка прямая</b> ИП: положение планки на предплечьях	1. Статика	-	-	2-3	30-45 сек
	2. Статика + поочередно подъем 1 ноги	-	-	2-3	30-45 сек

<b>3. Скручивание обратное</b> ИП: положение лежа на спине, руки вдоль корпуса, ноги выпрямлены в коленных суставах и вытянуты вверх	1. Классический вариант	2:2	8	2	1,5 мин
	выполнения упражнения	1:3	8	2	
		1:1	16	2	
<b>4. Планка прямая</b> ИП: положение планки на предплечьях	1. Статика	-	-	2-3	30-45 сек
	2. Статика + поочередно подъем 1 ноги	-	-	2-3	30-45 сек

 Заминка (начинается в положении лежа на спине).

 Общее время основной части занятия – 36 минут.