

Программа тренировок по народному жиму

1 тренировка

1. Жим лежа 5 по 10 (разминочный вес)
Жим лежа 5 по 10 (рабочий - т.е. сколько весите)
2. Отжимание от брусьев 5 по 5 (с весом)
3. Тяга в наклоне штанги 3 разминочных сета по 10 5 рабочих по 10
4. Становая тяга (классика) 7 по 10 (вес средний)

2 тренировка

1. Жим узким хватом 3 разминочный сета 5 рабочих по 6 раз (вес средний)
2. Отжимание от брусьев без веса кол-во 50 раз за наименьшее кол-во подходов нужно сделать.
3. Разгибания из-за головы стоя со штангой 5 по 10
4. Подтягивания 4 по 8-10 (без веса)
5. Тяга вертикального блока перед собой 5 по 20 (вес небольшой)

3 тренировка

1. Присед+ пулл-овер
Присед 6 по 10 и пулл-овер 6 по 10.
Делается без отдыха 2 упражнения.
2. Жим лежа 100 раз!!!!
Вес 50% от максимума. За наименьшее кол-во подходов. Каждый подход делаешь до отказа, отдыхаешь 2 минуты и опять
3. Сгибание рук со штангой стоя 4 по 8-10 (вес небольшой)

4 тренировка

1. Жим лежа 4 разминочный сета по 10
5 по 5 (вес 70% от максимума)
2. Гантели лежа по 45. 5 по 5(70% от максимума)
3. Тяга в наклоне (небольшой вес) 5 по 10
4. Т-тяга 5 по 10 (небольшой вес).
5. Разгибание рук из-за головы 5 по 5 (большой вес)

5 тренировка

1. Жим 100 раз (свой вес)

6 тренировка

1. Становая тяга 3 разминочный сета (50-70 от максимума) по 3
3 рабочих по 3 80-90% от максимума
2. Жим лежа
3 разминочных сета (50% от максимума)
3 рабочих по 3 (80-90% от максимума)

График тренировок

- 1 неделя – 1тр., 2тр.3тр
- 2 неделя 1тр, 2тр. 3тр
- 3 неделя : 5тр,6 тр. 3 тр.
- 4 неделя – 1тр, 4 тр, 2 тр.
- 5 неделя -1 тр. 2тр., 4тр.
- 6 неделя - 1тр, 2 тр. 5 тр.
- 7 неделя – отдых
- 8 неделя - 1тр., 2 тр., 3 тр. НО 50% ВЕСА ВСЕХ УПРАЖНЕНИЙ, Т.Е. ЖАЛ 100 КГ, ЗНАЧИТ 50 КГ. Это физкультура.

Дальше нужно смотреть в зависимости от результатов.