

# 2-РИ МЕЗОЦИКЪЛ

## СИЛА И ХИПЕРТРОФИЯ 16 ТРЕНИРОВКИ (4 X 4)



### 1-ВИ ДЕН

(крака и корем)

Подготвителна част:

1. 5 минути степер на 6 степен
2. Динамичен стречинг
3. Планк:
  - Лицев – 60 секунди
  - Страничен – 40 секунди
  - V-седеж – 60 секунди
  - Столче – 40 секунди

Основна част:

Суперсерии (двусетове):

По 4 серии:

- Пълен клек – 8 бр.
- Бедрено сгъване – 6 бр.

По 4 серии:

- Напади – 6 бр. на крак
- Сгъване стопка – 8 бр.

По 4 серии:

- БГ клек – 6 бр. на крак
- Повдигане за прасец – 8 бр. на крак

По 4 серии:

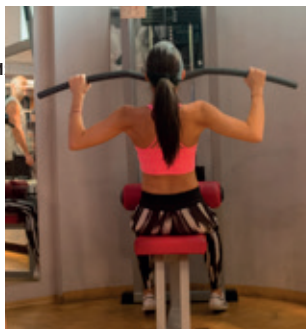
- Абдуктор – 7 бр.
- Абдуктор – 7 бр.

Корем:

- Повдигане на торса към единия крак – 3 серии по 20 бр.
- Странични – 3 серии по 10 бр.
- Крънч – 3 серии по 15 бр.

Заклучителна част:

Комплекс статичен, пасивен стречинг



### 2-ВИ ДЕН

(гръб, бицепс, задно рамо, корем)

Подготвителна част:

1. 5 минути степер на 6 степен
2. Динамичен стречинг
3. Планк

- Лицев – 60 секунди
- Страничен – 40 секунди
- V-седеж – 60 секунди

Основна част:

Суперсерии (двусетове):

По 4 серии:

- Придърпване на вертикален скрипец пред гръди – 7 бр.
- Придърпване на вертикален скрипец зад врат – 7 бр.

По 4 серии:

- Гребане – 7 бр.
- Придърпване на хоризонтален скрипец – 7 бр.

По 4 серии:

- Разтваряне с дъмбели (задно рамо) – 7 бр.
- Придърпване с въже пред лице – 7 бр.

По 4 серии:

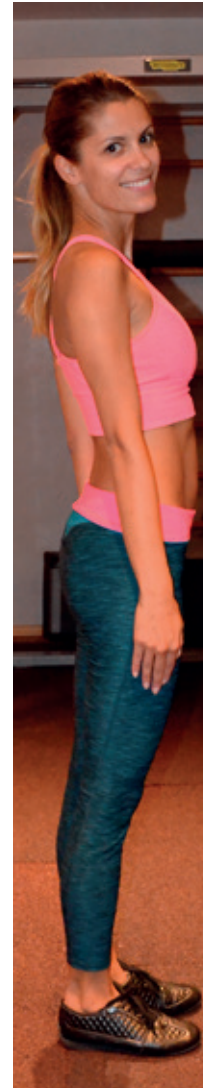
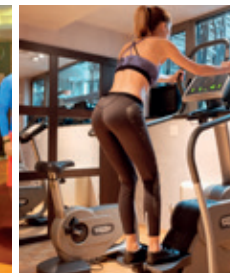
- Бицепсово сгъване от стоеж с подхват – 7 бр.
- Чуково сгъване от седеж – 7 бр.

Корем:

- Сгъване-разгъване от седеж – 3 серии по 20 бр.
- Странични – 3 серии по 10 бр.
- Колело – 3 серии по 30 бр.

Заклучителна част:

• Комплекс статичен, пасивен стречинг



### 3-ТИ ДЕН

(крака и корем)

Подготвителна част:

1. 5 минути степер на 6 степен
2. Динамичен стречинг
3. Планк

- Лицев – 60 секунди
- Страничен – 40 секунди
- V-седеж – 60 секунди
- Столче – 40 секунди

Основна част:

Суперсерии (двусетове):

По 4 серии:

- Полуклек – 8 бр.
- Бедрено сгъване – 6 бр.

По 4 серии:

- Сумо клек – 6 бр.
- Сгъване с топка – 8 бр.

По 4 серии:

- Повдигане на трупче – 6 бр. на крак
- Махове назад сластик – 8 бр. на крак

По 4 серии:

- Абдукторни махове сластик – 7 бр.
- Абдукторни махове сластик – 7 бр.

Корем:

- Повдигане на торса към единия крак – 3 серии по 20 бр.
- Странични – 3 серии по 10 бр.
- Крънч – 3 серии по 15 бр.

Заклучителна част:

Комплекс статичен, пасивен стречинг

### 4-ТИ ДЕН

(гръди, трицепс, предно и средно рамо, корем)

Подготвителна част:

1. 5 минути степер на 6 степен
2. Динамичен стречинг
3. Планк

- Лицев – 60 секунди
- Страничен – 40 секунди
- V-седеж – 60 секунди

Основна част:

Суперсерии (двусетове):

По 4 серии:

- Преси с дъмбели от полулег – 7 бр.
- Повдигане на щанга от лег – 7 бр.

По 4 серии:

- Преси с дъмбели от обратен наклон – 7 бр.
- Флайс с кабели – 7 бр.

По 4 серии:

- Раменни преси с дъмбели от седеж – 7 бр.
- Разтваряне на ръце в страни от седеж – 7 бр.

По 4 серии:

- Френско трицепсово разгъване от лег – 7 бр.
- Трицепсово разгъване с въже от стоеж (Pressdown) – 7 бр.

Корем:

- Сгъване-разгъване от седеж – 3 серии по 20 бр.
- Странични – 3 серии по 10 бр.
- Колело – 3 серии по 30 бр.

Заклучителна част:

• Комплекс статичен, пасивен стречинг

