

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

**УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
«МОГИЛЕВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
имени А. А. КУЛЕШОВА»**

В. К. Леутко

**ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ПРОГРАММЫ
ДЛЯ КУРСА ПСМ**

Методические рекомендации

(для студентов факультета физического воспитания)



Могилёв 2014

Электронный аналог печатного издания

Леутко В.К.

Тренировочные программы для курса ПСМ. –
Могилев : МГУ имени А. А. Кулешова, 2014. – 64 с.

Методическая разработка содержит набор учебно-тренировочных программ для студентов курса повышения спортивного мастерства по специальности «Атлетизм». В сборник включены программы первого года обучения по следующим направлениям : бодибилдинг, пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой спорт.

Предназначены методические рекомендации студентам факультета физического воспитания.

УДК 796.015(075.8)

ББК (75.15)

Леутко, В.К. Тренировочные программы для курса ПСМ. – Электр. данные. – Учебно-методические рекомендации. – Могилев : МГУ имени А. А. Кулешова, 2014. – 64 с. – Загол. с экрана.

212022, г. Могилев,
ул. Космонавтов, 1
Тел.: 8-0222-28-31-51
E-mail: alexpzn@mail.ru
<http://www.msu.mogilev.by>

© Леутко В.К., 2014
© МГУ имени А.А. Кулешова, 2014
© МГУ имени А.А. Кулешова,
электронный аналог, 2014

ВВЕДЕНИЕ

Атлетические виды спорта многообразны, каждый из них обладает определёнными особенностями.

В методических рекомендациях представлены системы подготовки по четырем силовым видам спорта – это бодибилдинг, пауэрлифтинг, гиревой спорт и армрестлинг. Все эти виды объединены тем, что неотъемлемой составной частью тренировочного процесса является силовая подготовка.

Вместе с тем каждый из них имеет свои специфические особенности проявления силы. Так, пауэрлифтинг характеризуется, прежде всего, способностью к проявлению максимальной силы, армрестлинг – взрывной и статической силы, гиревой спорт – силовой выносливостью, бодибилдинг – силовой выносливостью при гармоничном развитии мышечной массы.

При выборе упражнений для тренировочных программ я исходил из наличия специального оборудования и инвентаря, представленного в тренажерном зале ФФВ.

Бодибилдинг Периодизация*

| Месяц | | | | | | | | | |
|----------------------------------|----------------------|----------|------------------------|----------|----------------------------------|----------|----------------------------|----------|----------------------------|
| 9 | 10 | 11 | 12 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Тренировочная фаза | | | | | | | | | |
| 6 недель анатомической адаптации | 6 недель гипертрофии | 1 неделя | 6 недель гипертрофии 2 | 1 неделя | 6 недель комбинированный тренинг | 1 неделя | 6 недель максимальная сила | 1 неделя | 6 недель формирования мышц |

* – при планировании периодизации необходимо учитывать индивидуальные особенности спортсмена.

| 6 недель фаза анатомической адаптации | | | | |
|--|--------------------------------------|-------|------------|--------------|
| <i>1 неделя 3 раза в неделю</i> | | | | |
| № | Упражнение | Серии | Повторения | % отягощения |
| 1 | Приседания со штангой на спине | 3 | 15 | 50 |
| 2 | Жим лёжа | 3 | 12 | 50 |
| 3 | Тяга Т-грифа | 3 | 12 | 50 |
| 4 | Жим узким хватом | 3 | 12 | 50 |
| 5 | Подтягивания хватом снизу | 3 | 12 | |
| 6 | Солдатский жим | 3 | 12 | 50 |
| 7 | Подъёмы туловища на наклонной скамье | 3 | 15 | |
| <i>2 неделя 3 раза в неделю</i> | | | | |
| № | Упражнение | Серии | Повторения | % отягощения |
| 1 | Приседания со штангой на спине | 3 | 15 | 60 |
| 2 | Жим лёжа | 3 | 12 | 60 |
| 3 | Тяга Т-грифа | 3 | 12 | 60 |
| 4 | Жим узким хватом | 3 | 12 | 60 |
| 5 | Подтягивания хватом снизу | 3 | 12 | |
| 6 | Солдатский жим | 3 | 12 | 60 |
| 7 | Подъёмы туловища на наклонной скамье | 3 | 15 | |
| <i>3 неделя 3 раза в неделю</i> | | | | |
| № | Упражнение | Серии | Повторения | % отягощения |
| 1 | Приседания со штангой на спине | 3 | 10 | 65 |
| 2 | Жим лёжа | 3 | 10 | 65 |
| 3 | Тяга Т-грифа | 3 | 10 | 65 |
| 4 | Жим узким хватом | 3 | 10 | 65 |
| 5 | Подтягивания хватом снизу | 3 | 12 | |
| 6 | Солдатский жим | 3 | 10 | 65 |
| 7 | Подъёмы туловища на наклонной скамье | 3 | 15 | |
| <i>4 неделя 3 раза в неделю</i> | | | | |
| № | Упражнение | Серии | Повторения | % отягощения |
| 1 | Приседания со штангой на спине | 3 | 15 | 60 |
| 2 | Жим лёжа | 3 | 12 | 60 |
| 3 | Тяга Т-грифа | 3 | 12 | 60 |
| 4 | Жим узким хватом | 3 | 12 | 60 |
| 5 | Подтягивания хватом снизу | 3 | 15 | |
| 6 | Солдатский жим | 3 | 12 | 60 |
| 7 | Подъёмы туловища на наклонной скамье | 3 | 15 | |

| <i>5 неделя 3 раза в неделю</i> | | | | |
|--|--------------------------------------|-------|------------|--------------|
| № | Упражнение | Серии | Повторения | % отягощения |
| 1 | Приседания со штангой на спине | 4 | 10 | 70 |
| 2 | Жим лёжа | 4 | 10 | 70 |
| 3 | Тяга Т-грифа | 4 | 10 | 70 |
| 4 | Жим узким хватом | 4 | 10 | 70 |
| 5 | Подтягивания хватом снизу | 4 | 15 | |
| 6 | Солдатский жим | 4 | 10 | 70 |
| 7 | Подъёмы туловища на наклонной скамье | 4 | 15 | |
| <i>6 неделя 3 раза в неделю</i> | | | | |
| № | Упражнение | Серии | Повторения | % отягощения |
| 1 | Приседания со штангой на спине | 4 | 10 | 75 |
| 2 | Жим лёжа | 4 | 8 | 75 |
| 3 | Тяга Т-грифа | 4 | 10 | 75 |
| 4 | Жим узким хватом | 4 | 8 | 75 |
| 5 | Подтягивания хватом снизу | 4 | 15 | |
| 6 | Солдатский жим | 4 | 8 | 75 |
| 7 | Подъёмы туловища на наклонной скамье | 4 | 15 | |
| 6 недель фаза гипертрофии | | | | |
| <i>7 неделя 4 раза в неделю А-тренировка</i> | | | | |
| № | Упражнение | Серии | Повторения | % отягощения |
| 1 | Приседания со штангой на спине | 2 | 12 | 65 |
| 2 | Сгибания ног на блоке | 2 | 12 | 65 |
| 3 | Жим гантелей стоя | 2 | 10 | 65 |
| 4 | Разведение гантелей стоя в стороны | 2 | 10 | 65 |
| 5 | Гиперэкстензии | 2 | 12 | 65 |
| 6 | Подъёмы на носки | 2 | 15 | 65 |
| <i>7 неделя 4 раза в неделю Б-тренировка</i> | | | | |
| № | Упражнение | Серии | Повторения | % отягощения |
| 1 | Шраги | 2 | 12 | 65 |
| 2 | Жим лёжа | 2 | 10 | 65 |
| 3 | Тяга Т-грифа | 2 | 10 | 65 |
| 4 | Тяга вертикального блока к груди | 2 | 10 | 65 |
| 5 | Жим узким хватом | 2 | 10 | 65 |
| 6 | Подъёмы штанги на бицепс стоя | 2 | 10 | 65 |
| 7 | Подъёмы туловища на наклонной скамье | 2 | 20 | |
| <i>7 неделя 4 раза в неделю А-тренировка</i> | | | | |
| № | Упражнение | Серии | Повторения | % отягощения |
| 1 | Приседания со штангой на спине | 2 | 15 | 65 |
| 2 | Сгибания ног на блоке | 2 | 12 | 65 |
| 3 | Жим гантелей стоя | 2 | 10 | 65 |
| 4 | Разведение гантелей стоя в стороны | 2 | 10 | 65 |
| 5 | Гиперэкстензии | 2 | 12 | 65 |
| 6 | Подъёмы на носки | 2 | 15 | 65 |
| <i>7 неделя 4 раза в неделю Б-тренировка</i> | | | | |
| № | Упражнение | Серии | Повторения | % отягощения |
| 1 | Шраги | 2 | 12 | 65 |
| 2 | Жим лёжа | 2 | 10 | 65 |

| <i>7 неделя 4 раза в неделю Б-тренировка</i> | | | | |
|--|--------------------------------------|-------|------------|--------------|
| 3 | Тяга Т-грифа | 2 | 10 | 65 |
| 4 | Тяга вертикального блока к груди | 2 | 10 | 65 |
| 5 | Жим узким хватом | 2 | 8 | 65 |
| 6 | Подъёмы штанги на бицепс стоя | 2 | 10 | 65 |
| 7 | Подъёмы туловища на наклонной скамье | 2 | 20 | |
| <i>8 неделя 4 раза в неделю А-тренировка</i> | | | | |
| № | Упражнение | Серии | Повторения | % отягощения |
| 1 | Приседания со штангой на спине | 2 | 15 | 70 |
| 2 | Сгибания ног на блоке | 2 | 12 | 70 |
| 3 | Жим гантелей стоя | 2 | 10 | 70 |
| 4 | Разведение гантелей стоя в стороны | 2 | 10 | 70 |
| 5 | Гиперэкстензии | 2 | 12 | 70 |
| 6 | Подъёмы на носки | 2 | 15 | |
| <i>8 неделя 4 раза в неделю Б-тренировка</i> | | | | |
| № | Упражнение | Серии | Повторения | % отягощения |
| 1 | Шраги | 2 | 12 | 70 |
| 2 | Жим лёжа | 2 | 12 | 70 |
| 3 | Тяга Т-грифа | 2 | 10 | 70 |
| 4 | Тяга вертикального блока к груди | 2 | 10 | 70 |
| 5 | Жим узким хватом | 2 | 10 | 70 |
| 6 | Подъёмы штанги на бицепс стоя | 2 | 10 | 70 |
| 7 | Подъёмы туловища на наклонной скамье | 2 | 20 | |
| <i>8неделя 4 раза в неделю А-тренировка</i> | | | | |
| № | Упражнение | Серии | Повторения | % отягощения |
| 1 | Приседания со штангой на спине | 3 | 15 | 70 |
| 2 | Сгибания ног на блоке | 2 | 12 | 70 |
| 3 | Жим гантелей стоя | 3 | 10 | 70 |
| 4 | Разведение гантелей стоя в стороны | 2 | 10 | 70 |
| 5 | Гиперэкстензии | 3 | 12 | |
| 6 | Подъёмы на носки | 2 | 15 | |
| <i>8 неделя 4 раза в неделю Б-тренировка</i> | | | | |
| № | Упражнение | Серии | Повторения | % отягощения |
| 1 | Шраги | 2 | 12 | 70 |
| 2 | Жим лёжа | 3 | 10 | 70 |
| 3 | Тяга Т-грифа | 3 | 10 | 70 |
| 4 | Тяга вертикального блока к груди | 2 | 10 | 70 |
| 5 | Жим узким хватом | 3 | 8 | 70 |
| 6 | Подъёмы штанги на бицепс стоя | 3 | 10 | 70 |
| 7 | Подъёмы туловища на наклонной скамье | 2 | 20 | |
| <i>9неделя 4 раза в неделю А-тренировка</i> | | | | |
| № | Упражнение | Серии | Повторения | % отягощения |
| 1 | Приседания со штангой на спине | 3 | 15 | 75 |
| 2 | Сгибания ног на блоке | 2 | 12 | 75 |
| 3 | Жим гантелей стоя | 3 | 10 | 75 |
| 4 | Разведение гантелей стоя в стороны | 2 | 10 | 75 |
| 5 | Гиперэкстензии | 2 | 12 | |
| 6 | Подъёмы на носки | 2 | 15 | |

| <i>9неделя 4 раза в неделю Б-тренировка</i> | | | | |
|--|--------------------------------------|-------|------------|--------------|
| № | Упражнение | Серии | Повторения | % отягощения |
| 1 | Шраги | 2 | 12 | 75 |
| 2 | Жим лёжа | 3 | 12 | 75 |
| 3 | Тяга Т-грифа | 3 | 10 | 75 |
| 4 | Тяга вертикального блока к груди | 2 | 10 | 75 |
| 5 | Жим узким хватом | 3 | 10 | 75 |
| 6 | Подъёмы штанги на бицепс стоя | 3 | 10 | 75 |
| 7 | Подъёмы туловища на наклонной скамье | 2 | 20 | |
| <i>9неделя 4 раза в неделю А-тренировка</i> | | | | |
| № | Упражнение | Серии | Повторения | % отягощения |
| 1 | Приседания со штангой на спине | 3 | 12 | 80 |
| 2 | Сгибания ног на блоке | 2 | 12 | 80 |
| 3 | Жим гантелей стоя | 3 | 10 | 80 |
| 4 | Разведение гантелей стоя в стороны | 2 | 10 | 80 |
| 5 | Гиперэкстензии | 3 | 12 | |
| 6 | Подъёмы на носки | 2 | 15 | |
| <i>9неделя 4 раза в неделю Б-тренировка</i> | | | | |
| № | Упражнение | Серии | Повторения | % отягощения |
| 1 | Шраги | 2 | 12 | 80 |
| 2 | Жим лёжа | 3 | 8 | 80 |
| 3 | Тяга Т-грифа | 3 | 8 | 80 |
| 4 | Тяга вертикального блока к груди | 2 | 10 | 80 |
| 5 | Жим узким хватом | 3 | 8 | 80 |
| 6 | Подъёмы штанги на бицепс стоя | 3 | 10 | 80 |
| 7 | Подъёмы туловища на наклонной скамье | 2 | 20 | |
| <i>10неделя 4 раза в неделю А-тренировка</i> | | | | |
| № | Упражнение | Серии | Повторения | % отягощения |
| 1 | Приседания со штангой на спине | 2 | 15 | 70 |
| 2 | Сгибания ног на блоке | 2 | 12 | 70 |
| 3 | Жим гантелей стоя | 2 | 10 | 70 |
| 4 | Разведение гантелей стоя в стороны | 2 | 10 | 70 |
| 5 | Гиперэкстензии | 2 | 12 | |
| 6 | Подъёмы на носки | 2 | 15 | |
| <i>10неделя 4 раза в неделю Б-тренировка</i> | | | | |
| № | Упражнение | Серии | Повторения | % отягощения |
| 1 | Шраги | 2 | 12 | 70 |
| 2 | Жим лёжа | 2 | 12 | 70 |
| 3 | Тяга Т-грифа | 2 | 10 | 70 |
| 4 | Тяга вертикального блока к груди | 2 | 10 | 70 |
| 5 | Жим узким хватом | 2 | 10 | 70 |
| 6 | Подъёмы штанги на бицепс стоя | 2 | 10 | 70 |
| 7 | Подъёмы туловища на наклонной скамье | 2 | 20 | |
| <i>10неделя 4 раза в неделю А-тренировка</i> | | | | |
| № | Упражнение | Серии | Повторения | % отягощения |
| 1 | Приседания со штангой на спине | 3 | 15 | 70 |
| 2 | Сгибания ног на блоке | 2 | 12 | 70 |
| 3 | Жим гантелей стоя | 3 | 10 | 70 |

| <i>10неделя 4 раза в неделю А-тренировка</i> | | | | |
|--|--------------------------------------|-------|------------|--------------|
| 4 | Разведение гантелей стоя в стороны | 2 | 10 | 70 |
| 5 | Гиперэкстензии | 3 | 12 | |
| 6 | Подъёмы на носки | 2 | 15 | |
| <i>10неделя 4 раза в неделю Б-тренировка</i> | | | | |
| № | Упражнение | Серии | Повторения | % отягощения |
| 1 | Шраги | 2 | 12 | 70 |
| 2 | Жим лёжа | 3 | 10 | 70 |
| 3 | Тяга Т-грифа | 3 | 10 | 70 |
| 4 | Тяга вертикального блока к груди | 2 | 10 | 70 |
| 5 | Жим узким хватом | 3 | 8 | 70 |
| 6 | Подъёмы штанги на бицепс стоя | 3 | 10 | 70 |
| 7 | Подъёмы туловища на наклонной скамье | 2 | 20 | |
| <i>10неделя 4 раза в неделю Б-тренировка</i> | | | | |
| № | Упражнение | Серии | Повторения | % отягощения |
| 1 | Шраги | 2 | 12 | 70 |
| 2 | Жим лёжа | 2 | 12 | 70 |
| 3 | Тяга Т-грифа | 2 | 10 | 70 |
| 4 | Тяга вертикального блока к груди | 2 | 10 | 70 |
| 5 | Жим узким хватом | 2 | 10 | 70 |
| 6 | Подъёмы штанги на бицепс стоя | 2 | 10 | 70 |
| 7 | Подъёмы туловища на наклонной скамье | 2 | 20 | |
| <i>11неделя 4 раза в неделю А-тренировка</i> | | | | |
| № | Упражнение | Серии | Повторения | % отягощения |
| 1 | Приседания со штангой на спине | 3 | 15 | 75 |
| 2 | Сгибания ног на блоке | 2 | 12 | 75 |
| 3 | Жим гантелей стоя | 3 | 10 | 75 |
| 4 | Разведение гантелей стоя в стороны | 2 | 10 | 75 |
| 5 | Гиперэкстензии | 2 | 12 | |
| 6 | Подъёмы на носки | 2 | 15 | |
| <i>11неделя 4 раза в неделю Б-тренировка</i> | | | | |
| № | Упражнение | Серии | Повторения | % отягощения |
| 1 | Шраги | 2 | 12 | 75 |
| 2 | Жим лёжа | 3 | 12 | 75 |
| 3 | Тяга Т-грифа | 3 | 10 | 75 |
| 4 | Тяга вертикального блока к груди | 2 | 10 | 75 |
| 5 | Жим узким хватом | 3 | 10 | 75 |
| 6 | Подъёмы штанги на бицепс стоя | 3 | 10 | 75 |
| 7 | Подъёмы туловища на наклонной скамье | 2 | 20 | |
| <i>11неделя 4 раза в неделю А-тренировка</i> | | | | |
| № | Упражнение | Серии | Повторения | % отягощения |
| 1 | Приседания со штангой на спине | 3 | 12 | 80 |
| 2 | Сгибания ног на блоке | 2 | 12 | 80 |
| 3 | Жим гантелей стоя | 3 | 10 | 80 |
| 4 | Разведение гантелей стоя в стороны | 2 | 10 | 80 |
| 5 | Гиперэкстензии | 3 | 12 | |
| 6 | Подъёмы на носки | 2 | 15 | |

| <i>11 неделя 4 раза в неделю Б-тренировка</i> | | | | |
|---|--------------------------------------|-------|------------|--------------|
| № | Упражнение | Серии | Повторения | % отягощения |
| 1 | Шраги | 2 | 12 | 80 |
| 2 | Жим лёжа | 3 | 8 | 80 |
| 3 | Тяга Т-грифа | 3 | 8 | 80 |
| 4 | Тяга вертикального блока к груди | 2 | 10 | 80 |
| 5 | Жим узким хватом | 3 | 8 | 80 |
| 6 | Подъёмы штанги на бицепс стоя | 3 | 10 | 80 |
| 7 | Подъёмы туловища на наклонной скамье | 2 | 20 | |
| <i>12 неделя 4 раза в неделю А-тренировка</i> | | | | |
| № | Упражнение | Серии | Повторения | % отягощения |
| 1 | Приседания со штангой на спине | 3 | 15 | 85 |
| 2 | Сгибания ног на блоке | 2 | 12 | 85 |
| 3 | Жим гантелей стоя | 3 | 10 | 85 |
| 4 | Разведение гантелей стоя в стороны | 2 | 10 | 85 |
| 5 | Гиперэкстензии | 2 | 12 | |
| 6 | Подъёмы на носки | 2 | 15 | |
| <i>12 неделя 4 раза в неделю Б-тренировка</i> | | | | |
| № | Упражнение | Серии | Повторения | % отягощения |
| 1 | Шраги | 2 | 12 | 85 |
| 2 | Жим лёжа | 3 | 9 | 85 |
| 3 | Тяга Т-грифа | 3 | 10 | 85 |
| 4 | Тяга вертикального блока к груди | 2 | 10 | 85 |
| 5 | Жим узким хватом | 3 | 10 | 85 |
| 6 | Подъёмы штанги на бицепс стоя | 3 | 10 | 85 |
| 7 | Подъёмы туловища на наклонной скамье | 2 | 20 | |
| <i>12 неделя 4 раза в неделю А-тренировка</i> | | | | |
| № | Упражнение | Серии | Повторения | % отягощения |
| 1 | Приседания со штангой на спине | 3 | 10 | 85 |
| 2 | Сгибания ног на блоке | 2 | 10 | 85 |
| 3 | Жим гантелей стоя | 3 | 10 | 85 |
| 4 | Разведение гантелей стоя в стороны | 2 | 10 | 85 |
| 5 | Гиперэкстензии | 3 | 12 | |
| 6 | Подъёмы на носки | 2 | 15 | |
| <i>12 неделя 4 раза в неделю Б-тренировка</i> | | | | |
| № | Упражнение | Серии | Повторения | % отягощения |
| 1 | Шраги | 2 | 10 | 85 |
| 2 | Жим лёжа | 3 | 8 | 85 |
| 3 | Тяга Т-грифа | 3 | 8 | 85 |
| 4 | Тяга вертикального блока к груди | 2 | 10 | 85 |
| 5 | Жим узким хватом | 3 | 8 | 85 |
| 6 | Подъёмы штанги на бицепс стоя | 3 | 8 | 85 |
| 7 | Подъёмы туловища на наклонной скамье | 2 | 20 | |
| <i>13 неделя отдых</i> | | | | |
| 6 недель фаза гипертрофии 2 | | | | |
| <i>14 неделя 4 раза в неделю А-тренировка</i> | | | | |
| № | Упражнение | Серии | Повторения | % отягощения |
| 1 | Приседания со штангой на спине | 2 | 12 | 65 |
| 2 | Сгибания ног на блоке | 2 | 12 | 65 |

| <i>14неделя 4 раза в неделю А-тренировка</i> | | | | |
|--|--------------------------------------|-------|------------|--------------|
| 3 | Жим гантелей стоя | 2 | 10 | 65 |
| 4 | Разведение гантелей стоя в стороны | 2 | 10 | 65 |
| 5 | Гиперэкстензии | 2 | 12 | |
| 6 | Подъёмы на носки | 2 | 15 | |
| <i>14неделя 4 раза в неделю Б-тренировка</i> | | | | |
| № | Упражнение | Серии | Повторения | % отягощения |
| 1 | Шраги | 2 | 12 | 65 |
| 2 | Жим лёжа | 2 | 10 | 65 |
| 3 | Тяга Т-грифа | 2 | 10 | 65 |
| 4 | Тяга вертикального блока к груди | 2 | 10 | 65 |
| 5 | Жим узким хватом | 2 | 10 | 65 |
| 6 | Подъёмы штанги на бицепс стоя | 2 | 10 | 65 |
| 7 | Подъёмы туловища на наклонной скамье | 2 | 20 | |
| <i>14неделя 4 раза в неделю А-тренировка</i> | | | | |
| № | Упражнение | Серии | Повторения | % отягощения |
| 1 | Приседания со штангой на спине | 2 | 15 | 65 |
| 2 | Сгибания ног на блоке | 2 | 12 | 65 |
| 3 | Жим гантелей стоя | 2 | 10 | 65 |
| 4 | Разведение гантелей стоя в стороны | 2 | 10 | 65 |
| 5 | Гиперэкстензии | 2 | 12 | |
| 6 | Подъёмы на носки | 2 | 15 | |
| <i>14неделя 4 раза в неделю Б-тренировка</i> | | | | |
| № | Упражнение | Серии | Повторения | % отягощения |
| 1 | Шраги | 2 | 12 | 65 |
| 2 | Жим лёжа | 2 | 10 | 65 |
| 3 | Тяга Т-грифа | 2 | 10 | 65 |
| 4 | Тяга вертикального блока к груди | 2 | 10 | 65 |
| 5 | Жим узким хватом | 2 | 8 | 65 |
| 6 | Подъёмы штанги на бицепс стоя | 2 | 10 | 65 |
| 7 | Подъёмы туловища на наклонной скамье | 2 | 20 | |
| <i>15неделя 4 раза в неделю А-тренировка</i> | | | | |
| № | Упражнение | Серии | Повторения | % отягощения |
| 1 | Приседания со штангой на спине | 2 | 15 | 70 |
| 2 | Сгибания ног на блоке | 2 | 12 | 70 |
| 3 | Жим гантелей стоя | 2 | 10 | 70 |
| 4 | Разведение гантелей стоя в стороны | 2 | 10 | 70 |
| 5 | Гиперэкстензии | 2 | 12 | |
| 6 | Подъёмы на носки | 2 | 15 | |
| <i>15неделя 4 раза в неделю Б-тренировка</i> | | | | |
| № | Упражнение | Серии | Повторения | % отягощения |
| 1 | Шраги | 2 | 12 | 70 |
| 2 | Жим лёжа | 2 | 12 | 70 |
| 3 | Тяга Т-грифа | 2 | 10 | 70 |
| 4 | Тяга вертикального блока к груди | 2 | 10 | 70 |
| 5 | Жим узким хватом | 2 | 10 | 70 |
| 6 | Подъёмы штанги на бицепс стоя | 2 | 10 | 70 |
| 7 | Подъёмы туловища на наклонной скамье | 2 | 20 | |

| <i>15неделя 4 раза в неделю А-тренировка</i> | | | | |
|--|--------------------------------------|-------|------------|--------------|
| № | Упражнение | Серии | Повторения | % отягощения |
| 1 | Приседания со штангой на спине | 3 | 15 | 70 |
| <i>15неделя 4 раза в неделю А-тренировка</i> | | | | |
| 2 | Сгибания ног на блоке | 2 | 12 | 70 |
| 3 | Жим гантелей стоя | 3 | 10 | 70 |
| 4 | Разведение гантелей стоя в стороны | 2 | 10 | 70 |
| 5 | Гиперэкстензии | 3 | 12 | |
| 6 | Подъёмы на носки | 2 | 15 | |
| <i>15неделя 4 раза в неделю Б-тренировка</i> | | | | |
| № | Упражнение | Серии | Повторения | % отягощения |
| 1 | Шраги | 2 | 12 | 70 |
| 2 | Жим лёжа | 3 | 10 | 70 |
| 3 | Тяга Т-грифа | 3 | 10 | 70 |
| 4 | Тяга вертикального блока к груди | 2 | 10 | 70 |
| 5 | Жим узким хватом | 3 | 8 | 70 |
| 6 | Подъёмы штанги на бицепс стоя | 3 | 10 | 70 |
| 7 | Подъёмы туловища на наклонной скамье | 2 | 20 | |
| <i>16неделя 4 раза в неделю А-тренировка</i> | | | | |
| № | Упражнение | Серии | Повторения | % отягощения |
| 1 | Приседания со штангой на спине | 3 | 15 | 75 |
| 2 | Сгибания ног на блоке | 2 | 12 | 75 |
| 3 | Жим гантелей стоя | 3 | 10 | 75 |
| 4 | Разведение гантелей стоя в стороны | 2 | 10 | 75 |
| 5 | Гиперэкстензии | 3 | 12 | |
| 6 | Подъёмы на носки | 2 | 15 | |
| <i>16неделя 4 раза в неделю Б-тренировка</i> | | | | |
| № | Упражнение | Серии | Повторения | % отягощения |
| 1 | Шраги | 2 | 12 | 75 |
| 2 | Жим лёжа | 3 | 12 | 75 |
| 3 | Тяга Т-грифа | 3 | 10 | 75 |
| 4 | Тяга вертикального блока к груди | 2 | 10 | 75 |
| 5 | Жим узким хватом | 3 | 10 | 75 |
| 6 | Подъёмы штанги на бицепс стоя | 3 | 10 | 75 |
| 7 | Подъёмы туловища на наклонной скамье | 2 | 20 | |
| <i>16неделя 4 раза в неделю А-тренировка</i> | | | | |
| № | Упражнение | Серии | Повторения | % отягощения |
| 1 | Приседания со штангой на спине | 3 | 12 | 80 |
| 2 | Сгибания ног на блоке | 2 | 12 | 80 |
| 3 | Жим гантелей стоя | 3 | 10 | 80 |
| 4 | Разведение гантелей стоя в стороны | 2 | 10 | 80 |
| 5 | Гиперэкстензии | 3 | 12 | |
| 6 | Подъёмы на носки | 2 | 15 | |
| <i>16неделя 4 раза в неделю Б-тренировка</i> | | | | |
| № | Упражнение | Серии | Повторения | % отягощения |
| 1 | Шраги | 2 | 12 | 80 |
| 2 | Жим лёжа | 3 | 8 | 80 |
| 3 | Тяга Т-грифа | 3 | 8 | 80 |
| 4 | Тяга вертикального блока к груди | 2 | 10 | 80 |

| <i>16неделя 4 раза в неделю Б-тренировка</i> | | | | |
|--|--------------------------------------|-------|------------|--------------|
| 5 | Жим узким хватом | 3 | 8 | 80 |
| 6 | Подъёмы штанги на бицепс стоя | 3 | 10 | 80 |
| 7 | Подъёмы туловища на наклонной скамье | 2 | 20 | |
| <i>17неделя 4 раза в неделю А-тренировка</i> | | | | |
| № | Упражнение | Серии | Повторения | % отягощения |
| 1 | Приседания со штангой на спине | 2 | 15 | 70 |
| 2 | Сгибания ног на блоке | 2 | 12 | 70 |
| 3 | Жим гантелей стоя | 2 | 10 | 70 |
| 4 | Разведение гантелей стоя в стороны | 2 | 10 | 70 |
| 5 | Гиперэкстензии | 2 | 12 | |
| 6 | Подъёмы на носки | 2 | 15 | |
| <i>17неделя 4 раза в неделю Б-тренировка</i> | | | | |
| № | Упражнение | Серии | Повторения | % отягощения |
| 1 | Шраги | 2 | 12 | 70 |
| 2 | Жим лёжа | 2 | 12 | 70 |
| 3 | Тяга Т-грифа | 2 | 10 | 70 |
| 4 | Тяга вертикального блока к груди | 2 | 10 | 70 |
| 5 | Жим узким хватом | 2 | 10 | 70 |
| 6 | Подъёмы штанги на бицепс стоя | 2 | 10 | 70 |
| 7 | Подъёмы туловища на наклонной скамье | 2 | 20 | |
| <i>17неделя 4 раза в неделю А-тренировка</i> | | | | |
| № | Упражнение | Серии | Повторения | % отягощения |
| 1 | Приседания со штангой на спине | 3 | 15 | 70 |
| 2 | Сгибания ног на блоке | 2 | 12 | 70 |
| 3 | Жим гантелей стоя | 3 | 10 | 70 |
| 4 | Разведение гантелей стоя в стороны | 2 | 10 | 70 |
| 5 | Гиперэкстензии | 3 | 12 | |
| 6 | Подъёмы на носки | 2 | 15 | |
| <i>17неделя 4 раза в неделю Б-тренировка</i> | | | | |
| № | Упражнение | Серии | Повторения | % отягощения |
| 1 | Шраги | 2 | 12 | 70 |
| 2 | Жим лёжа | 3 | 10 | 70 |
| 3 | Тяга Т-грифа | 3 | 10 | 70 |
| 4 | Тяга вертикального блока к груди | 2 | 10 | 70 |
| 5 | Жим узким хватом | 3 | 8 | 70 |
| 6 | Подъёмы штанги на бицепс стоя | 3 | 10 | 70 |
| 7 | Подъёмы туловища на наклонной скамье | 2 | 20 | |
| <i>18неделя 4 раза в неделю А-тренировка</i> | | | | |
| № | Упражнение | Серии | Повторения | % отягощения |
| 1 | Приседания со штангой на спине | 3 | 15 | 75 |
| 2 | Сгибания ног на блоке | 2 | 12 | 75 |
| 3 | Жим гантелей стоя | 3 | 10 | 75 |
| 4 | Разведение гантелей стоя в стороны | 2 | 10 | 75 |
| 5 | Гиперэкстензии | 2 | 12 | |
| 6 | Подъёмы на носки | 2 | 15 | |

| <i>18неделя 4 раза в неделю Б-тренировка</i> | | | | |
|--|--------------------------------------|-------|------------|--------------|
| № | Упражнение | Серии | Повторения | % отягощения |
| 1 | Шраги | 2 | 12 | 75 |
| 2 | Жим лёжа | 3 | 12 | 75 |
| 3 | Тяга Т-грифа | 3 | 10 | 75 |
| 4 | Тяга вертикального блока к груди | 2 | 10 | 75 |
| 5 | Жим узким хватом | 3 | 10 | 75 |
| 6 | Подъёмы штанги на бицепс стоя | 3 | 10 | 75 |
| 7 | Подъёмы туловища на наклонной скамье | 2 | 20 | |
| <i>18неделя 4 раза в неделю А-тренировка</i> | | | | |
| № | Упражнение | Серии | Повторения | % отягощения |
| 1 | Приседания со штангой на спине | 3 | 12 | 80 |
| 2 | Сгибания ног на блоке | 2 | 12 | 80 |
| 3 | Жим гантелей стоя | 3 | 10 | 80 |
| 4 | Разведение гантелей стоя в стороны | 2 | 10 | 80 |
| 5 | Гиперэкстензии | 3 | 12 | |
| 6 | Подъёмы на носки | 2 | 15 | |
| <i>18неделя 4 раза в неделю Б-тренировка</i> | | | | |
| № | Упражнение | Серии | Повторения | % отягощения |
| 1 | Шраги | 2 | 12 | 80 |
| 2 | Жим лёжа | 3 | 8 | 80 |
| 3 | Тяга Т-грифа | 3 | 8 | 80 |
| 4 | Тяга вертикального блока к груди | 2 | 10 | 80 |
| 5 | Жим узким хватом | 3 | 8 | 80 |
| 6 | Подъёмы штанги на бицепс стоя | 3 | 10 | 80 |
| 7 | Подъёмы туловища на наклонной скамье | 2 | 20 | |
| <i>19неделя 4 раза в неделю А-тренировка</i> | | | | |
| № | Упражнение | Серии | Повторения | % отягощения |
| 1 | Приседания со штангой на спине | 3 | 15 | 85 |
| 2 | Сгибания ног на блоке | 2 | 12 | 85 |
| 3 | Жим гантелей стоя | 3 | 8 | 85 |
| 4 | Разведение гантелей стоя в стороны | 2 | 8 | 85 |
| 5 | Гиперэкстензии | 2 | 12 | |
| 6 | Подъёмы на носки | 2 | 15 | |
| <i>19неделя 4 раза в неделю Б-тренировка</i> | | | | |
| № | Упражнение | Серии | Повторения | % отягощения |
| 1 | Шраги | 2 | 12 | 85 |
| 2 | Жим лёжа | 3 | 8 | 85 |
| 3 | Тяга Т-грифа | 3 | 10 | 85 |
| 4 | Тяга вертикального блока к груди | 2 | 10 | 85 |
| 5 | Жим узким хватом | 3 | 9 | 85 |
| 6 | Подъёмы штанги на бицепс стоя | 3 | 7 | 85 |
| 7 | Подъёмы туловища на наклонной скамье | 2 | 20 | |
| <i>19неделя 4 раза в неделю А-тренировка</i> | | | | |
| № | Упражнение | Серии | Повторения | % отягощения |
| 1 | Приседания со штангой на спине | 3 | 10 | 85 |
| 2 | Сгибания ног на блоке | 2 | 10 | 85 |
| 3 | Жим гантелей стоя | 3 | 9 | 85 |

| <i>19 неделя 4 раза в неделю А-тренировка</i> | | | | |
|---|---|-------|------------|--------------|
| 4 | Разведение гантелей стоя в стороны | 2 | 9 | 85 |
| 5 | Гиперэкстензии | 3 | 12 | |
| 6 | Подъёмы на носки | 2 | 15 | |
| <i>19 неделя 4 раза в неделю Б-тренировка</i> | | | | |
| № | Упражнение | Серии | Повторения | % отягощения |
| 1 | Шраги | 2 | 10 | 85 |
| 2 | Жим лёжа | 3 | 8 | 85 |
| 3 | Тяга Т-грифа | 3 | 8 | 85 |
| 4 | Тяга вертикального блока к груди | 2 | 10 | 85 |
| 5 | Жим узким хватом | 3 | 9 | 85 |
| 6 | Подъёмы штанги на бицепс стоя | 3 | 8 | 85 |
| 7 | Подъёмы туловища на наклонной скамье | 2 | 20 | |
| <i>20 неделя отдых</i> | | | | |
| 6 недель комбинированный тренинг | | | | |
| <i>21 неделя</i> | | | | |
| <i>Понедельник – МС (максимальная сила)</i> | | | | |
| № | Упражнение | Серии | Повторения | % отягощения |
| 1 | Приседания со штангой на спине | 3 | 10 | 85 |
| 2 | Жим лёжа | 3 | 8 | 85 |
| 3 | Становая тяга | 2 | 8 | 85 |
| <i>Вторник – Г (гипертрофия)</i> | | | | |
| № | Упражнение | Серии | Повторения | % отягощения |
| 1 | Подъёмы туловища на наклонной скамье | 3 | 20 | |
| 2 | Жим узким хватом | 3 | 7 | 85 |
| 3 | Трицепсовые разгибания | 3 | 8 | 85 |
| 4 | Жим гантелей сидя | 3 | 8 | 85 |
| 5 | Разведение гантелей стоя в стороны | 3 | 9 | 80 |
| <i>Среда – МС (максимальная сила)</i> | | | | |
| № | Упражнение | Серии | Повторения | % отягощения |
| 1 | Приседания со штангой на спине | 3 | 8 | 85 |
| 2 | Жим лёжа | 3 | 8 | 85 |
| 3 | Становая тяга | 1 | 4 | 90 |
| <i>Четверг – Г (гипертрофия)</i> | | | | |
| № | Упражнение | Серии | Повторения | % отягощения |
| 1 | Подъёмы туловища на наклонной скамье | 3 | 20 | |
| 2 | Жим узким хватом | 3 | 8 | 85 |
| 3 | Тяга вертикального блока к груди | 3 | 8 | 85 |
| 4 | Подъёмы штанги на бицепс стоя | 3 | 8 | 85 |
| 5 | Подъёмы штанги на биц. на скамье скотта | 3 | 8 | 80 |
| <i>22 неделя</i> | | | | |
| <i>Понедельник – МС (максимальная сила)</i> | | | | |
| № | Упражнение | Серии | Повторения | % отягощения |
| 1 | Приседания со штангой на спине | 3 | 6 | 90 |
| 2 | Жим лёжа | 3 | 5 | 90 |
| 3 | Становая тяга | 2 | 5 | 90 |

| <i>Вторник – Г (гипертрофия)</i> | | | | |
|---|---|-------|------------|--------------|
| № | Упражнение | Серии | Повторения | % отягощения |
| 1 | Подъёмы туловища на наклонной скамье | 3 | 20 | |
| 2 | Жим узким хватом | 3 | 8 | 85 |
| 3 | Трицепсовые разгибания | 3 | 8 | 85 |
| 4 | Жим гантелей сидя | 3 | 8 | 85 |
| 5 | Разведение гантелей стоя в стороны | 3 | 10 | 80 |
| <i>Среда – МС (максимальная сила)</i> | | | | |
| № | Упражнение | Серии | Повторения | % отягощения |
| 1 | Приседания со штангой на спине | 3 | 6 | 90 |
| 2 | Жим лёжа | 3 | 5 | 90 |
| 3 | Становая тяга | 1 | 3 | 90 |
| <i>Четверг – Г (гипертрофия)</i> | | | | |
| № | Упражнение | Серии | Повторения | % отягощения |
| 1 | Подъёмы туловища на наклонной скамье | 3 | 20 | |
| 2 | Жим узким хватом | 3 | 8 | 85 |
| 3 | Тяга вертикального блока к груди | 3 | 8 | 85 |
| 4 | Подъёмы штанги на бицепс стоя | 3 | 8 | 85 |
| 5 | Подъёмы штанги на биц. на скамье скотта | 3 | 10 | 80 |
| <i>23 неделя</i> | | | | |
| <i>Понедельник – МС (максимальная сила)</i> | | | | |
| № | Упражнение | Серии | Повторения | % отягощения |
| 1 | Приседания со штангой на спине | 3 | 4 | 95 |
| 2 | Жим лёжа | 3 | 3 | 95 |
| 3 | Становая тяга | 2 | 2 | 95 |
| <i>Вторник – Г (гипертрофия)</i> | | | | |
| № | Упражнение | Серии | Повторения | % отягощения |
| 1 | Подъёмы туловища на наклонной скамье | 3 | 20 | |
| 2 | Жим узким хватом | 3 | 8 | 85 |
| 3 | Трицепсовые разгибания | 3 | 8 | 85 |
| 4 | Жим гантелей сидя | 3 | 8 | 85 |
| 5 | Разведение гантелей стоя в стороны | 3 | 10 | 80 |
| <i>Среда – МС (максимальная сила)</i> | | | | |
| № | Упражнение | Серии | Повторения | % отягощения |
| 1 | Приседания со штангой на спине | 3 | 6 | 90 |
| 2 | Жим лёжа | 3 | 5 | 90 |
| 3 | Становая тяга | 1 | 3 | 90 |
| <i>Четверг – Г (гипертрофия)</i> | | | | |
| № | Упражнение | Серии | Повторения | % отягощения |
| 1 | Подъёмы туловища на наклонной скамье | 3 | 20 | |
| 2 | Жим узким хватом | 3 | 8 | 85 |
| 3 | Тяга вертикального блока к груди | 3 | 8 | 85 |
| 4 | Подъёмы штанги на бицепс стоя | 3 | 8 | 85 |
| 5 | Подъёмы штанги на биц. на скамье скотта | 3 | 10 | 80 |

| 24 неделя | | | | |
|---|---|-------|------------|--------------|
| <i>Понедельник – МС (максимальная сила)</i> | | | | |
| № | Упражнение | Серии | Повторения | % отягощения |
| 1 | Приседания со штангой на спине | 3 | 6 | 90 |
| 2 | Жим лёжа | 3 | 5 | 90 |
| 3 | Становая тяга | 2 | 2 | 90 |
| <i>Вторник – Г (гипертрофия)</i> | | | | |
| № | Упражнение | Серии | Повторения | % отягощения |
| 1 | Подъёмы туловища на наклонной скамье | 3 | 20 | |
| 2 | Жим узким хватом | 3 | 8 | 85 |
| 3 | Трицепсовые разгибания | 3 | 8 | 85 |
| 4 | Жим гантелей сидя | 3 | 8 | 85 |
| 5 | Разведение гантелей стоя в стороны | 3 | 10 | 80 |
| <i>Среда – МС (максимальная сила)</i> | | | | |
| № | Упражнение | Серии | Повторения | % отягощения |
| 1 | Приседания со штангой на спине | 3 | 4 | 90 |
| 2 | Жим лёжа | 3 | 3 | 90 |
| 3 | Становая тяга | 1 | 3 | 90 |
| <i>Четверг – Г (гипертрофия)</i> | | | | |
| № | Упражнение | Серии | Повторения | % отягощения |
| 1 | Подъёмы туловища на наклонной скамье | 3 | 20 | |
| 2 | Жим узким хватом | 3 | 8 | 85 |
| 3 | Тяга вертикального блока к груди | 3 | 8 | 85 |
| 4 | Подъёмы штанги на бицепс стоя | 3 | 8 | 85 |
| 5 | Подъёмы штанги на биц. на скамье скотта | 3 | 10 | 80 |
| 25 неделя | | | | |
| <i>Понедельник – МС (максимальная сила)</i> | | | | |
| № | Упражнение | Серии | Повторения | % отягощения |
| 1 | Приседания со штангой на спине | 2 | 2 | 100 |
| 2 | Жим лёжа | 2 | 1 | 100 |
| 3 | Становая тяга | 2 | 2 | 90 |
| <i>Вторник – Г (гипертрофия)</i> | | | | |
| № | Упражнение | Серии | Повторения | % отягощения |
| 1 | Подъёмы туловища на наклонной скамье | 3 | 20 | |
| 2 | Жим узким хватом | 3 | 8 | 85 |
| 3 | Трицепсовые разгибания | 3 | 8 | 85 |
| 4 | Жим гантелей сидя | 3 | 8 | 85 |
| 5 | Разведение гантелей стоя в стороны | 3 | 10 | 80 |
| <i>Среда – МС (максимальная сила)</i> | | | | |
| № | Упражнение | Серии | Повторения | % отягощения |
| 1 | Приседания со штангой на спине | 3 | 4 | 90 |
| 2 | Жим лёжа | 3 | 3 | 90 |
| 3 | Становая тяга | 1 | 1 | 90 |
| <i>Четверг – Г (гипертрофия)</i> | | | | |
| № | Упражнение | Серии | Повторения | % отягощения |
| 1 | Подъёмы туловища на наклонной скамье | 3 | 20 | |
| 2 | Жим узким хватом | 3 | 8 | 85 |

| <i>Четверг – Г (гипертрофия)</i> | | | | |
|---|---|-------|------------|--------------|
| 3 | Тяга вертикального блока к груди | 3 | 8 | 85 |
| 4 | Подъёмы штанги на бицепс стоя | 3 | 8 | 85 |
| 5 | Подъёмы штанги на биц. на скамье скотта | 3 | 10 | 80 |
| <i>26 неделя</i> | | | | |
| <i>Понедельник – МС (максимальная сила)</i> | | | | |
| № | Упражнение | Серии | Повторения | % отягощения |
| 1 | Приседания со штангой на спине | 2 | 3 | 95 |
| 2 | Жим лёжа | 2 | 2 | 95 |
| 3 | Становая тяга | 2 | 2 | 90 |
| <i>Вторник – Г (гипертрофия)</i> | | | | |
| № | Упражнение | Серии | Повторения | % отягощения |
| 1 | Подъёмы туловища на наклонной скамье | 3 | 20 | |
| 2 | Жим узким хватом | 3 | 8 | 85 |
| 3 | Трицепсовые разгибания | 3 | 8 | 85 |
| 4 | Жим гантелей сидя | 3 | 8 | 85 |
| 5 | Разведение гантелей стоя в стороны | 3 | 10 | 80 |
| <i>Среда – МС (максимальная сила)</i> | | | | |
| № | Упражнение | Серии | Повторения | % отягощения |
| 1 | Приседания со штангой на спине | 3 | 4 | 90 |
| 2 | Жим лёжа | 3 | 3 | 90 |
| 3 | Становая тяга | 1 | 1 | 90 |
| <i>Четверг – Г (гипертрофия)</i> | | | | |
| № | Упражнение | Серии | Повторения | % отягощения |
| 1 | Подъёмы туловища на наклонной скамье | 3 | 20 | |
| 2 | Жим узким хватом | 3 | 8 | 85 |
| 3 | Тяга вертикального блока к груди | 3 | 8 | 85 |
| 4 | Подъёмы штанги на бицепс стоя | 3 | 8 | 85 |
| 5 | Подъёмы штанги на биц. на скамье скотта | 3 | 10 | 80 |
| <i>27 неделя – отдых</i> | | | | |
| 6 недель МС (максимальная сила) | | | | |
| <i>28 неделя</i> | | | | |
| <i>Понедельник</i> | | | | |
| № | Упражнение | Серии | Повторения | % отягощения |
| 1 | Приседания со штангой на спине | 3 | 8 | 85 |
| 2 | Гиперэкстензии | 3 | 10 | |
| 3 | Жим лёжа | 3 | 8 | 85 |
| 4 | Тяга Т-грифа | 3 | 8 | 85 |
| <i>Среда</i> | | | | |
| № | Упражнение | Серии | Повторения | % отягощения |
| 1 | Жим лёжа | 3 | 6 | 90 |
| 2 | Становая тяга | 3 | 6 | 90 |
| 3 | Жим лёжа узким хватом | 3 | 8 | 85 |
| 4 | Жим гантелей стоя | 3 | 8 | 85 |

| <i>Пятница</i> | | | | |
|--------------------|--------------------------------|-------|------------|--------------|
| № | Упражнение | Серии | Повторения | % отягощения |
| 1 | Приседания со штангой на спине | 3 | 10 | 80 |
| 2 | Гиперэкстензии | 3 | 10 | |
| 3 | Подъёмы штанги на бицепс стоя | 3 | 8 | 85 |
| 4 | Пресс | 3 | 20 | |
| <i>29 неделя</i> | | | | |
| <i>Понедельник</i> | | | | |
| № | Упражнение | Серии | Повторения | % отягощения |
| 1 | Приседания со штангой на спине | 3 | 6 | 90 |
| 2 | Гиперэкстензии | 3 | 10 | |
| 3 | Жим лёжа | 3 | 8 | 85 |
| 4 | Тяга Т-грифа | 3 | 8 | 85 |
| <i>Среда</i> | | | | |
| № | Упражнение | Серии | Повторения | % отягощения |
| 1 | Жим лёжа | 3 | 6 | 90 |
| 2 | Жим лёжа узким хватом | 3 | 8 | 85 |
| 3 | Становая тяга | 3 | 5 | 90 |
| 4 | Жим гантелей стоя | 3 | 8 | 85 |
| <i>Пятница</i> | | | | |
| № | Упражнение | Серии | Повторения | % отягощения |
| 1 | Приседания со штангой на спине | 3 | 10 | 85 |
| 2 | Гиперэкстензии | 3 | 10 | |
| 3 | Подъёмы штанги на бицепс стоя | 3 | 8 | 85 |
| 4 | Пресс | 3 | 20 | |
| <i>30 неделя</i> | | | | |
| <i>Понедельник</i> | | | | |
| № | Упражнение | Серии | Повторения | % отягощения |
| 1 | Приседания со штангой на спине | 3 | 3 | 95 |
| 2 | Гиперэкстензии | 3 | 10 | |
| 3 | Жим лёжа | 3 | 8 | 85 |
| 4 | Тяга Т-грифа | 3 | 6 | 90 |
| <i>Среда</i> | | | | |
| № | Упражнение | Серии | Повторения | % отягощения |
| 1 | Жим лёжа | 3 | 3 | 95 |
| 2 | Жим лёжа узким хватом | 3 | 8 | 85 |
| 3 | Становая тяга | 3 | 5 | 90 |
| 4 | Жим гантелей стоя | 3 | 8 | 85 |
| <i>Пятница</i> | | | | |
| № | Упражнение | Серии | Повторения | % отягощения |
| 1 | Приседания со штангой на спине | 3 | 10 | 85 |
| 2 | Гиперэкстензии | 3 | 10 | |
| 3 | Подъёмы штанги на бицепс стоя | 3 | 8 | 85 |
| 4 | Пресс | 3 | 20 | |
| <i>31 неделя</i> | | | | |
| <i>Понедельник</i> | | | | |
| № | Упражнение | Серии | Повторения | % отягощения |
| 1 | Приседания со штангой на спине | 4 | 3 | 95 |
| 2 | Гиперэкстензии | 3 | 10 | |

| <i>31 неделя</i> | | | | |
|--------------------|--------------------------------|-------|------------|--------------|
| <i>Понедельник</i> | | | | |
| 3 | Жим лёжа | 3 | 8 | 85 |
| 4 | Тяга Т-грифа | 3 | 6 | 90 |
| <i>Среда</i> | | | | |
| № | Упражнение | Серии | Повторения | % отягощения |
| 1 | Жим лёжа | 4 | 3 | 95 |
| 2 | Жим лёжа узким хватом | 3 | 8 | 85 |
| 3 | Становая тяга | 3 | 5 | 90 |
| 4 | Жим гантелей стоя | 3 | 8 | 85 |
| <i>Пятница</i> | | | | |
| № | Упражнение | Серии | Повторения | % отягощения |
| 1 | Приседания со штангой на спине | 3 | 10 | 85 |
| 2 | Гиперэкстензии | 3 | 10 | |
| 3 | Подъёмы штанги на бицепс стоя | 3 | 8 | 85 |
| 4 | Пресс | 3 | 20 | |
| <i>32 неделя</i> | | | | |
| <i>Понедельник</i> | | | | |
| № | Упражнение | Серии | Повторения | % отягощения |
| 1 | Приседания со штангой на спине | 4 | 2 | 100 |
| 2 | Гиперэкстензии | 3 | 10 | |
| 3 | Жим лёжа | 3 | 8 | 85 |
| 4 | Тяга Т-грифа | 3 | 6 | 90 |
| <i>Среда</i> | | | | |
| № | Упражнение | Серии | Повторения | % отягощения |
| 1 | Жим лёжа | 4 | 2 | 100 |
| 2 | Жим лёжа узким хватом | 3 | 8 | 85 |
| 3 | Становая тяга | 3 | 3 | 95 |
| 4 | Жим гантелей стоя | 3 | 8 | 85 |
| <i>Пятница</i> | | | | |
| № | Упражнение | Серии | Повторения | % отягощения |
| 1 | Приседания со штангой на спине | 3 | 10 | 85 |
| 2 | Гиперэкстензии | 3 | 10 | |
| 3 | Подъёмы штанги на бицепс стоя | 3 | 8 | 85 |
| 4 | Пресс | 3 | 20 | |
| <i>33 неделя</i> | | | | |
| <i>Понедельник</i> | | | | |
| № | Упражнение | Серии | Повторения | % отягощения |
| 1 | Приседания со штангой на спине | 4 | 2 | 120 |
| 2 | Гиперэкстензии | 3 | 10 | |
| <i>Среда</i> | | | | |
| № | Упражнение | Серии | Повторения | % отягощения |
| 1 | Жим лёжа | 4 | 2 | 120 |
| 2 | Становая тяга | 3 | 2 | 100 |
| <i>Пятница</i> | | | | |
| № | Упражнение | Серии | Повторения | % отягощения |
| 1 | Приседания со штангой на спине | 3 | 8 | 85 |
| 2 | Гиперэкстензии | 3 | 10 | |

| <i>Пятница</i> | | | | |
|--|------------------------------------|-------|------------|--------------|
| 3 | Подъёмы штанги на бицепс стоя | 3 | 8 | 85 |
| 4 | Пресс | 3 | 20 | |
| <i>34 неделя – отдых</i> | | | | |
| 6 недель фаза ФМ (формирования мышц) | | | | |
| <i>35 неделя круговая тренировка отдых между упр. 1 мин.</i> | | | | |
| № | Упражнение | Круги | Повторения | % отягощения |
| 1 | Жим ногами | 2 | 30 | 30 |
| 2 | Жим гантелей стоя | 2 | 30 | 30 |
| 3 | Скручивания прямые | 2 | 30 | 30 |
| 4 | Подъёмы на бицепс на скамье Скотта | 2 | 30 | 30 |
| 5 | Жим штанги лёжа | 2 | 30 | 30 |
| 6 | Разгибания ног сидя | 2 | 30 | 30 |
| 7 | Сгибания ног на блоке | 2 | 30 | 30 |
| 8 | Тяга вертикального блока к груди | 2 | 30 | 30 |
| <i>36 неделя круговая тренировка отдых между упр. 1 мин.</i> | | | | |
| № | Упражнение | Круги | Повторения | % отягощения |
| 1 | Жим ногами | 2 | 40 | 30 |
| 2 | Жим гантелей стоя | 2 | 40 | 30 |
| 3 | Скручивания прямые | 2 | 40 | 30 |
| 4 | Подъёмы на бицепс на скамье Скотта | 2 | 40 | 30 |
| 5 | Жим штанги лёжа | 2 | 40 | 30 |
| 6 | Разгибания ног сидя | 2 | 40 | 30 |
| 7 | Сгибания ног на блоке | 2 | 40 | 30 |
| 8 | Тяга вертикального блока к груди | 2 | 40 | 30 |
| <i>37 неделя круговая тренировка отдых между упр. 1 мин.</i> | | | | |
| № | Упражнение | Круги | Повторения | % отягощения |
| 1 | Жим ногами | 2 | 50 | 30 |
| 2 | Жим гантелей стоя | 2 | 50 | 30 |
| 3 | Скручивания прямые | 2 | 50 | 30 |
| 4 | Подъёмы на бицепс на скамье Скотта | 2 | 50 | 30 |
| 5 | Жим штанги лёжа | 2 | 50 | 30 |
| 6 | Разгибания ног сидя | 2 | 50 | 30 |
| 7 | Сгибания ног на блоке | 2 | 50 | 30 |
| 8 | Тяга вертикального блока к груди | 2 | 50 | 30 |
| <i>38 неделя круговая тренировка упр. выполнять парами отдых между упр. 1 мин.</i> | | | | |
| № | Упражнение | Круги | Повторения | % отягощения |
| 1 | Жим ногами | 2 | 50 | 30 |
| 2 | Жим гантелей стоя | 2 | 50 | 30 |
| 3 | Скручивания прямые | 2 | 50 | 30 |
| 4 | Подъёмы на бицепс на скамье Скотта | 2 | 50 | 30 |
| 5 | Жим штанги лёжа | 2 | 50 | 30 |
| 6 | Разгибания ног сидя | 2 | 50 | 30 |
| 7 | Сгибания ног на блоке | 2 | 50 | 30 |
| 8 | Тяга вертикального блока к груди | 2 | 50 | 30 |
| <i>39 неделя круговая тренировка упр. выполнять четвёрками отдых между упр. 1 мин.</i> | | | | |
| № | Упражнение | Круги | Повторения | % отягощения |
| 1 | Жим ногами | 2 | 50 | 30 |
| 2 | Жим гантелей стоя | 2 | 50 | 30 |

| <i>39 неделя круговая тренировка упр. выполнять четвёрками отдых между упр. 1 мин.</i> | | | | |
|--|------------------------------------|-------|------------|--------------|
| 3 | Скручивания прямые | 2 | 50 | 30 |
| 4 | Подъёмы на бицепс на скамье Скотта | 2 | 50 | 30 |
| 5 | Жим штанги лёжа | 2 | 50 | 30 |
| 6 | Разгибания ног сидя | 2 | 50 | 30 |
| 7 | Сгибания ног на блоке | 2 | 50 | 30 |
| 8 | Тяга вертикального блока к груди | 2 | 50 | 30 |
| <i>40 неделя круговая тренировка выполнять все 8 упр. отдых между кругами 1 мин.</i> | | | | |
| № | Упражнение | Круги | Повторения | % отягощения |
| 1 | Жим ногами | 2 | 50 | 30 |
| 2 | Жим гантелей стоя | 2 | 50 | 30 |
| 3 | Скручивания прямые | 2 | 50 | 30 |
| 4 | Подъёмы на бицепс на скамье Скотта | 2 | 50 | 30 |
| 5 | Жим штанги лёжа | 2 | 50 | 30 |
| 6 | Разгибания ног сидя | 2 | 50 | 30 |
| 7 | Сгибания ног на блоке | 2 | 50 | 30 |
| 8 | Тяга вертикального блока к груди | 2 | 50 | 30 |

Пауэрлифтинг

Втягивающий цикл

Продолжительность программы 12 недель.

| Неделя | Вес | Серии | Повторения |
|--------|-----|-------|------------|
| 1-3 | 60% | 4 | 10 |
| 4-6 | 70% | 5 | 6-8 |
| 7-9 | 80% | 5 | 5 |
| 10-12 | 90% | 3 | 3 |

| <i>1-3 неделя</i> | | | | |
|--------------------|---------------------------------------|-------|------------|--------------|
| <i>Понедельник</i> | | | | |
| № | Упражнение | Серии | Повторения | % отягощения |
| 1 | Приседания со штангой на спине | 4 | 10 | 60 |
| 2 | Гиперэкстензии | 2 | 10 | |
| 3 | Шраги | 2 | 10 | |
| 4 | Подъёмы на носки | 2 | 15 | |
| <i>Среда</i> | | | | |
| № | Упражнение | Серии | Повторения | % отягощения |
| 1 | Жим лёжа | 4 | 10 | 60 |
| 2 | Солдатский жим | 2 | 10 | |
| 3 | Жим лёжа узким хватом | 2 | 10 | |
| 4 | Подъёмы туловища на наклонной скамье | 2 | 15 | |
| <i>Пятница</i> | | | | |
| № | Упражнение | Серии | Повторения | % отягощения |
| 1 | Становая тяга | 4 | 10 | 60 |
| 2 | Тяга вертикального блока узким хватом | 2 | 10 | |
| 3 | Подъёмы штанги на бицепс стоя | 2 | 10 | |

| <i>4-6 неделя</i> | | | | |
|---------------------|---------------------------------------|-------|------------|--------------|
| <i>Понедельник</i> | | | | |
| № | Упражнение | Серии | Повторения | % отягощения |
| 1 | Приседания со штангой на спине | 5 | 6 | 70 |
| 2 | Гиперэкстензии | 2 | 10 | |
| 3 | Выпады со штангой на спине | 2 | 10 | |
| 4 | Подъёмы на носки | 2 | 15 | |
| <i>Среда</i> | | | | |
| № | Упражнение | Серии | Повторения | % отягощения |
| 1 | Жим лёжа | 5 | 6 | 70 |
| 2 | Солдатский жим | 2 | 8 | |
| 3 | Отжимания на широких брусьях | 2 | 10 | |
| 4 | Подъёмы туловища на наклонной скамье | 2 | 15 | |
| <i>Пятница</i> | | | | |
| № | Упражнение | Серии | Повторения | % отягощения |
| 1 | Становая тяга | 5 | 6 | 70 |
| 2 | Тяга вертикального блока узким хватом | 3 | 9 | |
| 3 | Подъёмы штанги на бицепс стоя | 3 | 8 | |
| <i>7-9 неделя</i> | | | | |
| <i>Понедельник</i> | | | | |
| № | Упражнение | Серии | Повторения | % отягощения |
| 1 | Приседания со штангой на спине | 5 | 5 | 80 |
| 2 | Гиперэкстензии | 2 | 10 | |
| 3 | Выпады со штангой на спине | 3 | 10 | |
| 4 | Подъёмы на носки | 2 | 15 | |
| <i>Среда</i> | | | | |
| № | Упражнение | Серии | Повторения | % отягощения |
| 1 | Жим лёжа | 5 | 5 | 80 |
| 2 | Солдатский жим | 3 | 8 | |
| 3 | Отжимания на широких брусьях | 2 | 8 | |
| 4 | Подъёмы туловища на наклонной скамье | 2 | 15 | |
| <i>Пятница</i> | | | | |
| № | Упражнение | Серии | Повторения | % отягощения |
| 1 | Становая тяга | 5 | 5 | 80 |
| 2 | Тяга вертикального блока узким хватом | 3 | 8 | |
| 3 | Подъёмы штанги на бицепс стоя | 3 | 8 | |
| <i>10-12 неделя</i> | | | | |
| <i>Понедельник</i> | | | | |
| № | Упражнение | Серии | Повторения | % отягощения |
| 1 | Приседания со штангой на спине | 3 | 3 | 90 |
| 2 | Гиперэкстензии | 3 | 10 | |
| 3 | Подъёмы на носки | 2 | 15 | |
| <i>Среда</i> | | | | |
| № | Упражнение | Серии | Повторения | % отягощения |
| 1 | Жим лёжа | 3 | 3 | 90 |
| 2 | Солдатский жим | 3 | 8 | |
| 3 | Подъёмы туловища на наклонной скамье | 2 | 15 | |

| <i>Пятница</i> | | | | |
|----------------|---------------------------------------|-------|------------|--------------|
| № | Упражнение | Серии | Повторения | % отягощения |
| 1 | Становая тяга | 3 | 3 | 90 |
| 2 | Тяга вертикального блока узким хватом | 3 | 8 | |
| 3 | Подъёмы штанги на бицепс стоя | 3 | 8 | |

После завершения втягивающего мезоцикла приступаем к выполнению следующего – простого мезоцикла.

Простой мезоцикл.

Продолжительность программы 10 недель. В течение программы количество серий и повторений не изменяется, меняется только вес штанги. Еженедельно следует добавлять по 2,5 кг. Перед началом программы необходимо узнать ПМ в 5 Повторениях. Например – 5x100 кг. Добавить 5% к ПМ и, выстроить программу начиная с 10 до 1 недели. Пример –

| Неделя | Вес | Серии | Повторения |
|--------|-------|-------|------------|
| 1 | 82,5 | 5 | 5 |
| 2 | 85 | 5 | 5 |
| 3 | 87,5 | 5 | 5 |
| 4 | 90 | 5 | 5 |
| 5 | 92,5 | 5 | 5 |
| 6 | 95 | 5 | 5 |
| 7 | 97,5 | 5 | 5 |
| 8 | 100 | 5 | 4-5 |
| 9 | 102,5 | 5 | 3-5 |
| 10 | 105 | 5 | 3-5 |

| <i>1 неделя</i> | | | | |
|--------------------|--------------------------------------|-------|------------|--------------|
| <i>Понедельник</i> | | | | |
| № | Упражнение | Серии | Повторения | % отягощения |
| 1 | Приседания со штангой на спине | 5 | 5 | |
| 2 | Приседания с задержкой | 2 | 4 | |
| 3 | Сгибания ног на блоке | 2 | 8 | |
| 4 | Подъёмы на носки | 2 | 15 | |
| <i>Среда</i> | | | | |
| № | Упражнение | Серии | Повторения | % отягощения |
| 1 | Жим лёжа | 5 | 5 | |
| 2 | Жим лежа с остановками | 2 | 4 | |
| 3 | Жим лёжа узким хватом | 2 | 7 | |
| 4 | Подъёмы туловища на наклонной скамье | 2 | 15 | |
| <i>Пятница</i> | | | | |
| № | Упражнение | Серии | Повторения | % отягощения |
| 1 | Становая тяга | 5 | 5 | |
| 2 | Гиперэкстензии | 3 | 8 | |
| 3 | Подъёмы штанги на бицепс стоя | 3 | 8 | |

| 2 неделя + 2,5 кг | | | | |
|--------------------|--------------------------------------|-------|------------|--------------|
| Понедельник | | | | |
| № | Упражнение | Серии | Повторения | % отягощения |
| 1 | Приседания со штангой на спине | 5 | 5 | |
| 2 | Приседания с задержкой | 2 | 4 | |
| 3 | Сгибания ног на блоке | 2 | 8 | |
| 4 | Подъёмы на носки | 2 | 15 | |
| Среда | | | | |
| № | Упражнение | Серии | Повторения | % отягощения |
| 1 | Жим лёжа | 5 | 5 | |
| 2 | Жим лёжа узким хватом | 2 | 6 | |
| 3 | Солдатский жим | 2 | 8 | |
| 4 | Подъёмы туловища на наклонной скамье | 2 | 15 | |
| Пятница | | | | |
| № | Упражнение | Серии | Повторения | % отягощения |
| 1 | Становая тяга | 5 | 5 | |
| 2 | Гиперэкстензии | 3 | 8 | |
| 3 | Подъёмы штанги на бицепс стоя | 3 | 8 | |
| 3 неделя + 2,5 кг. | | | | |
| Понедельник | | | | |
| № | Упражнение | Серии | Повторения | % отягощения |
| 1 | Приседания со штангой на спине | 5 | 5 | |
| 2 | Приседания с задержкой | 2 | 4 | |
| 3 | Сгибания ног на блоке | 2 | 8 | |
| 4 | Подъёмы на носки | 2 | 15 | |
| Среда | | | | |
| № | Упражнение | Серии | Повторения | % отягощения |
| 1 | Жим лёжа | 5 | 5 | |
| 2 | Жим лежа с остановками | 2 | 4 | |
| 3 | Жим лёжа узким хватом | 2 | 7 | |
| 4 | Подъёмы туловища на наклонной скамье | 2 | 15 | |
| Пятница | | | | |
| № | Упражнение | Серии | Повторения | % отягощения |
| 1 | Становая тяга | 5 | 5 | |
| 2 | Гиперэкстензии | 3 | 8 | |
| 3 | Подъёмы штанги на бицепс стоя | 3 | 8 | |
| 4 неделя + 2,5 кг. | | | | |
| Понедельник | | | | |
| № | Упражнение | Серии | Повторения | % отягощения |
| 1 | Приседания со штангой на спине | 5 | 5 | |
| 2 | Приседания с задержкой | 2 | 4 | |
| 3 | Сгибания ног на блоке | 2 | 8 | |
| 4 | Подъёмы на носки | 2 | 15 | |
| Среда | | | | |
| № | Упражнение | Серии | Повторения | % отягощения |
| 1 | Жим лёжа | 5 | 5 | |
| 2 | Жим лежа с остановками | 2 | 4 | |
| 3 | Жим лёжа узким хватом | 2 | 7 | |
| 4 | Подъёмы туловища на наклонной скамье | 2 | 15 | |

| <i>Пятница</i> | | | | |
|--------------------------|--------------------------------------|-------|------------|--------------|
| № | Упражнение | Серии | Повторения | % отягощения |
| 1 | Становая тяга | 5 | 5 | |
| 2 | Гиперэкстензии | 3 | 8 | |
| 3 | Подъёмы штанги на бицепс стоя | 3 | 8 | |
| <i>5 неделя + 2,5 кг</i> | | | | |
| <i>Понедельник</i> | | | | |
| № | Упражнение | Серии | Повторения | % отягощения |
| 1 | Приседания со штангой на спине | 5 | 5 | |
| 2 | Приседания с задержкой | 2 | 4 | |
| 3 | Сгибания ног на блоке | 2 | 8 | |
| 4 | Подъёмы на носки | 2 | 15 | |
| <i>Среда</i> | | | | |
| № | Упражнение | Серии | Повторения | % отягощения |
| 1 | Жим лёжа | 5 | 5 | |
| 2 | Жим лёжа узким хватом | 2 | 6 | |
| 3 | Солдатский жим | 2 | 8 | |
| 4 | Подъёмы туловища на наклонной скамье | 2 | 15 | |
| <i>Пятница</i> | | | | |
| № | Упражнение | Серии | Повторения | % отягощения |
| 1 | Становая тяга | 5 | 5 | |
| 2 | Гиперэкстензии | 3 | 8 | |
| 3 | Подъёмы штанги на бицепс стоя | 3 | 8 | |
| <i>6неделя +2,5 кг.</i> | | | | |
| <i>Понедельник</i> | | | | |
| № | Упражнение | Серии | Повторения | % отягощения |
| 1 | Приседания со штангой на спине | 5 | 5 | |
| 2 | Приседания с задержкой | 2 | 4 | |
| 3 | Сгибания ног на блоке | 2 | 8 | |
| 4 | Подъёмы на носки | 2 | 15 | |
| <i>Среда</i> | | | | |
| № | Упражнение | Серии | Повторения | % отягощения |
| 1 | Жим лёжа | 5 | 5 | |
| 2 | Жим лежа с остановками | 2 | 4 | |
| 3 | Жим лёжа узким хватом | 2 | 7 | |
| 4 | Подъёмы туловища на наклонной скамье | 2 | 15 | |
| <i>Пятница</i> | | | | |
| № | Упражнение | Серии | Повторения | % отягощения |
| 1 | Становая тяга | 5 | 5 | |
| 2 | Гиперэкстензии | 3 | 8 | |
| 3 | Подъёмы штанги на бицепс стоя | 3 | 8 | |
| <i>7 неделя + 2,5 кг</i> | | | | |
| <i>Понедельник</i> | | | | |
| № | Упражнение | Серии | Повторения | % отягощения |
| 1 | Приседания со штангой на спине | 5 | 5 | |
| 2 | Приседания с задержкой | 2 | 4 | |
| 3 | Сгибания ног на блоке | 2 | 8 | |
| 4 | Подъёмы на носки | 2 | 15 | |

| <i>Среда</i> | | | | |
|---------------------------|--------------------------------------|-------|------------|--------------|
| № | Упражнение | Серии | Повторения | % отягощения |
| 1 | Жим лёжа | 5 | 5 | |
| 2 | Жим лёжа узким хватом | 2 | 6 | |
| 3 | Солдатский жим | 2 | 8 | |
| 4 | Подъёмы туловища на наклонной скамье | 2 | 15 | |
| <i>Пятница</i> | | | | |
| № | Упражнение | Серии | Повторения | % отягощения |
| 1 | Становая тяга | 5 | 5 | |
| 2 | Гиперэкстензии | 3 | 8 | |
| 3 | Подъёмы штанги на бицепс стоя | 3 | 8 | |
| <i>8 неделя + 2,5 кг.</i> | | | | |
| <i>Понедельник</i> | | | | |
| № | Упражнение | Серии | Повторения | % отягощения |
| 1 | Приседания со штангой на спине | 5 | 4-5 | |
| 2 | Сгибания ног на блоке | 2 | 8 | |
| 3 | Подъёмы на носки | 2 | 15 | |
| <i>Среда</i> | | | | |
| № | Упражнение | Серии | Повторения | % отягощения |
| 1 | Жим лёжа | 5 | 4-5 | |
| 2 | Жим лёжа узким хватом | 2 | 7 | |
| 3 | Подъёмы туловища на наклонной скамье | 2 | 15 | |
| <i>Пятница</i> | | | | |
| № | Упражнение | Серии | Повторения | % отягощения |
| 1 | Становая тяга | 5 | 4-5 | |
| 2 | Гиперэкстензии | 3 | 8 | |
| <i>9 неделя + 2,5 кг</i> | | | | |
| <i>Понедельник</i> | | | | |
| № | Упражнение | Серии | Повторения | % отягощения |
| 1 | Приседания со штангой на спине | 5 | 3-5 | |
| 2 | Сгибания ног на блоке | 2 | 8 | |
| 3 | Подъёмы на носки | 2 | 15 | |
| <i>Среда</i> | | | | |
| № | Упражнение | Серии | Повторения | % отягощения |
| 1 | Жим лёжа | 5 | 3-5 | |
| 2 | Солдатский жим | 2 | 8 | |
| 3 | Подъёмы туловища на наклонной скамье | 2 | 15 | |
| <i>Пятница</i> | | | | |
| № | Упражнение | Серии | Повторения | % отягощения |
| 1 | Становая тяга | 5 | 3-5 | |
| 2 | Гиперэкстензии | 3 | 8 | |
| <i>10 неделя + 2,5 кг</i> | | | | |
| <i>Понедельник</i> | | | | |
| № | Упражнение | Серии | Повторения | % отягощения |
| 1 | Приседания со штангой на спине | 5 | 3-5 | |
| 2 | Сгибания ног на блоке | 2 | 8 | |
| 3 | Подъёмы на носки | 2 | 15 | |

| <i>Среда</i> | | | | |
|----------------|--------------------------------------|-------|------------|--------------|
| № | Упражнение | Серии | Повторения | % отягощения |
| 1 | Жим лёжа | 5 | 3-5 | |
| 2 | Солдатский жим | 2 | 8 | |
| 3 | Подъёмы туловища на наклонной скамье | 2 | 15 | |
| <i>Пятница</i> | | | | |
| № | Упражнение | Серии | Повторения | % отягощения |
| 1 | Становая тяга | 5 | 3-5 | |
| 2 | Гиперэкстензии | 3 | 8 | |

После завершения простого мезоцикла следует неделя отдыха. Следующий этап тренировочной программы – это трёхступенчатый мезоцикл.

Трёхступенчатый мезоцикл.

Продолжительность программы 10 недель. Суть программы в том, что по мере увеличения веса штанги изменяется количество повторений и серий.

На первой ступени (первые 4 недели) выполняются 5 серий по 5 повторений, еженедельно добавляем 2,5 кг. После 4-х недель тренировок – вторая ступень (3 недели). Добавляем 5 кг. и переходим с системе 4x4, добавляя вес Отягощения каждую неделю по 2,5 кг. После 7-ми недель тренировок – третья ступень (3 недели). Добавляем 7,5 кг. и переходим к системе 6-4-2-1, еженедельная прибавка к весу штанги – 5 кг. Для построения цикла необходимо знать ПМ в каждом упражнении. Для этого ПМ 5x5 необходимо умножить на коэффициент 1,2 и округлить результат с точностью 2,5 кг. Планируется, что спортсмен к концу цикла достигнет этих результатов.

Пример, $5 \times 5 = 105$ кг ПМ = $105 \times 1,2 = 126$ кг. Округляем и получаем – 125 кг.

Трёхступенчатый тренировочный цикл (пример)

| Неделя | Вес | Серии | Повторения | |
|--------|-------|-------|------------|-----------------|
| 1 | 90 | 5 | 5 | |
| 2 | 92,5 | 5 | 5 | |
| 3 | 95 | 5 | 5 | |
| 4 | 97,5 | 5 | 5 | |
| 5 | 102,5 | 4 | 4 | |
| 6 | 105 | 4 | 4 | |
| 7 | 107,5 | 4 | 4 | |
| 8 | 115 | 4 | 6,4,2,1 | 90;100;110;115 |
| 9 | 120 | 4 | 6,4,2,1 | 95;105;115;120 |
| 10 | 125 | 4 | 6,4,2,1 | 100;110;120;125 |

| <i>1 неделя</i> | | | | |
|---------------------------|--------------------------------------|-------|------------|--------------|
| <i>Понедельник</i> | | | | |
| № | Упражнение | Серии | Повторения | % отягощения |
| 1 | Приседания со штангой на спине | 5 | 5 | |
| 2 | Приседания с задержкой | 2 | 4 | |
| 3 | Сгибания ног на блоке | 2 | 8 | |
| 4 | Подъёмы на носки | 2 | 15 | |
| <i>Среда</i> | | | | |
| № | Упражнение | Серии | Повторения | % отягощения |
| 1 | Жим лёжа | 5 | 5 | |
| 2 | Жим лежа с остановками | 2 | 4 | |
| 3 | Жим лёжа узким хватом | 2 | 7 | |
| 4 | Подъёмы туловища на наклонной скамье | 2 | 15 | |
| <i>Пятница</i> | | | | |
| № | Упражнение | Серии | Повторения | % отягощения |
| 1 | Становая тяга | 5 | 5 | |
| 2 | Гиперэкстензии | 3 | 8 | |
| 3 | Подъёмы штанги на бицепс стоя | 3 | 8 | |
| <i>2 неделя + 2,5 кг</i> | | | | |
| <i>Понедельник</i> | | | | |
| № | Упражнение | Серии | Повторения | % отягощения |
| 1 | Приседания со штангой на спине | 5 | 5 | |
| 2 | Приседания в "ножницах" | 2 | 8 | |
| 3 | Сгибания ног на блоке | 2 | 8 | |
| 4 | Подъёмы на носки | 2 | 15 | |
| <i>Среда</i> | | | | |
| № | Упражнение | Серии | Повторения | % отягощения |
| 1 | Жим лёжа | 5 | 5 | |
| 2 | Жим лёжа узким хватом | 2 | 6 | |
| 3 | Солдатский жим | 2 | 8 | |
| 4 | Подъёмы туловища на наклонной скамье | 2 | 15 | |
| <i>Пятница</i> | | | | |
| № | Упражнение | Серии | Повторения | % отягощения |
| 1 | Становая тяга | 5 | 5 | |
| 2 | Гиперэкстензии | 3 | 8 | |
| 3 | Подъёмы штанги на бицепс стоя | 3 | 8 | |
| <i>3 неделя + 2,5 кг.</i> | | | | |
| <i>Понедельник</i> | | | | |
| № | Упражнение | Серии | Повторения | % отягощения |
| 1 | Приседания со штангой на спине | 5 | 5 | |
| 2 | Приседания с задержкой | 2 | 4 | |
| 3 | Сгибания ног на блоке | 2 | 8 | |
| 4 | Подъёмы на носки | 2 | 15 | |
| <i>Среда</i> | | | | |
| № | Упражнение | Серии | Повторения | % отягощения |
| 1 | Жим лёжа | 5 | 5 | |
| 2 | Жим лежа с остановками | 2 | 4 | |
| 3 | Жим лёжа узким хватом | 2 | 7 | |
| 4 | Подъёмы туловища на наклонной скамье | 2 | 15 | |

| <i>Пятница</i> | | | | |
|--------------------------|--------------------------------------|-------|------------|--------------|
| № | Упражнение | Серии | Повторения | % отягощения |
| 1 | Становая тяга | 5 | 5 | |
| 2 | Гиперэкстензии | 3 | 8 | |
| 3 | Подъёмы штанги на бицепс стоя | 3 | 8 | |
| <i>4 неделя +2,5 кг.</i> | | | | |
| <i>Понедельник</i> | | | | |
| № | Упражнение | Серии | Повторения | % отягощения |
| 1 | Приседания со штангой на спине | 5 | 5 | |
| 2 | Приседания в "ножницах" | 2 | 8 | |
| 3 | Сгибания ног на блоке | 2 | 8 | |
| 4 | Подъёмы на носки | 2 | 15 | |
| <i>Среда</i> | | | | |
| № | Упражнение | Серии | Повторения | % отягощения |
| 1 | Жим лёжа | 5 | 5 | |
| 2 | Жим лежа с остановками | 2 | 4 | |
| 3 | Жим лёжа узким хватом | 2 | 7 | |
| 4 | Подъёмы туловища на наклонной скамье | 2 | 15 | |
| <i>Пятница</i> | | | | |
| № | Упражнение | Серии | Повторения | % отягощения |
| 1 | Становая тяга | 4 | 4 | |
| 2 | Гиперэкстензии | 3 | 8 | |
| 3 | Подъёмы штанги на бицепс стоя | 3 | 8 | |
| <i>5 неделя + 5 кг</i> | | | | |
| <i>Понедельник</i> | | | | |
| № | Упражнение | Серии | Повторения | % отягощения |
| 1 | Приседания со штангой на спине | 4 | 4 | |
| 2 | Приседания с задержкой | 2 | 4 | |
| 3 | Сгибания ног на блоке | 2 | 8 | |
| 4 | Подъёмы на носки | 2 | 15 | |
| <i>Среда</i> | | | | |
| № | Упражнение | Серии | Повторения | % отягощения |
| 1 | Жим лёжа | 4 | 4 | |
| 2 | Жим лёжа узким хватом | 2 | 6 | |
| 3 | Солдатский жим | 2 | 8 | |
| 4 | Подъёмы туловища на наклонной скамье | 2 | 15 | |
| <i>Пятница</i> | | | | |
| № | Упражнение | Серии | Повторения | % отягощения |
| 1 | Становая тяга | 4 | 4 | |
| 2 | Гиперэкстензии | 3 | 8 | |
| 3 | Подъёмы штанги на бицепс стоя | 3 | 8 | |
| <i>6 неделя +2,5 кг.</i> | | | | |
| <i>Понедельник</i> | | | | |
| № | Упражнение | Серии | Повторения | % отягощения |
| 1 | Приседания со штангой на спине | 4 | 4 | |
| 2 | Приседания в "ножницах" | 2 | 8 | |
| 3 | Сгибания ног на блоке | 2 | 8 | |
| 4 | Подъёмы на носки | 2 | 15 | |

| <i>Среда</i> | | | | |
|---------------------------|--------------------------------------|-------|------------|--------------|
| № | Упражнение | Серии | Повторения | % отягощения |
| 1 | Жим лёжа | 4 | 4 | |
| 2 | Жим лежа с остановками | 2 | 4 | |
| 3 | Жим лёжа узким хватом | 2 | 7 | |
| 4 | Подъёмы туловища на наклонной скамье | 2 | 15 | |
| <i>Пятница</i> | | | | |
| № | Упражнение | Серии | Повторения | % отягощения |
| 1 | Становая тяга | 4 | 4 | |
| 2 | Гиперэкстензии | 3 | 8 | |
| 3 | Подъёмы штанги на бицепс стоя | 3 | 8 | |
| <i>7 неделя + 2,5 кг</i> | | | | |
| <i>Понедельник</i> | | | | |
| № | Упражнение | Серии | Повторения | % отягощения |
| 1 | Приседания со штангой на спине | 4 | 4 | |
| 2 | Приседания с задержкой | 2 | 4 | |
| 3 | Сгибания ног на блоке | 2 | 8 | |
| 4 | Подъёмы на носки | 2 | 15 | |
| <i>Среда</i> | | | | |
| № | Упражнение | Серии | Повторения | % отягощения |
| 1 | Жим лёжа | 4 | 4 | |
| 2 | Жим лёжа узким хватом | 2 | 6 | |
| 3 | Солдатский жим | 2 | 8 | |
| 4 | Подъёмы туловища на наклонной скамье | 2 | 15 | |
| <i>Пятница</i> | | | | |
| № | Упражнение | Серии | Повторения | % отягощения |
| 1 | Становая тяга | 4 | 4 | |
| 2 | Гиперэкстензии | 3 | 8 | |
| 3 | Подъёмы штанги на бицепс стоя | 3 | 8 | |
| <i>8 неделя + 7,5 кг.</i> | | | | |
| <i>Понедельник</i> | | | | |
| № | Упражнение | Серии | Повторения | % отягощения |
| 1 | Приседания со штангой на спине | 4 | 6,4,2,1 | |
| 2 | Сгибания ног на блоке | 2 | 8 | |
| 3 | Подъёмы на носки | 2 | 15 | |
| <i>Среда</i> | | | | |
| № | Упражнение | Серии | Повторения | % отягощения |
| 1 | Жим лёжа | 4 | 6,4,2,1 | |
| 2 | Жим лёжа узким хватом | 2 | 5-6 | |
| 3 | Подъёмы туловища на наклонной скамье | 2 | 15 | |
| <i>Пятница</i> | | | | |
| № | Упражнение | Серии | Повторения | % отягощения |
| 1 | Становая тяга | 4 | 6,4,2,1 | |
| 2 | Гиперэкстензии | 3 | 8 | |

| 9 неделя + 5 кг | | | | |
|------------------|--------------------------------------|-------|------------|--------------|
| Понедельник | | | | |
| № | Упражнение | Серии | Повторения | % отягощения |
| 1 | Приседания со штангой на спине | 4 | 6,4,2,1 | |
| 2 | Сгибания ног на блоке | 2 | 8 | |
| 3 | Подъёмы на носки | 2 | 15 | |
| Среда | | | | |
| № | Упражнение | Серии | Повторения | % отягощения |
| 1 | Жим лёжа | 4 | 6,4,2,1 | |
| 2 | Солдатский жим | 2 | 6-8 | |
| 3 | Подъёмы туловища на наклонной скамье | 2 | 15 | |
| Пятница | | | | |
| № | Упражнение | Серии | Повторения | % отягощения |
| 1 | Становая тяга | 4 | 6,4,2,1 | |
| 2 | Гиперэкстензии | 3 | 8 | |
| 10 неделя + 5 кг | | | | |
| Понедельник | | | | |
| № | Упражнение | Серии | Повторения | % отягощения |
| 1 | Приседания со штангой на спине | 4 | 6,4,2,1 | |
| 2 | Сгибания ног на блоке | 2 | 8 | |
| 3 | Подъёмы на носки | 2 | 15 | |
| Среда | | | | |
| № | Упражнение | Серии | Повторения | % отягощения |
| 1 | Жим лёжа | 4 | 6,4,2,1 | |
| 2 | Солдатский жим | 2 | 6-8 | |
| 3 | Подъёмы туловища на наклонной скамье | 2 | 15 | |
| Пятница | | | | |
| № | Упражнение | Серии | Повторения | % отягощения |
| 1 | Становая тяга | 4 | 6,4,2,1 | |
| 2 | Гиперэкстензии | 3 | 8 | |

Завершаем программу недельным отдыхом.

Следующий этап тренировочной программы – это двухступенчатый мезоцикл.

Двухступенчатый цикл – продолжительность 10 недель.

Методика составления такая же, как и у предыдущего мезоцикла, но исключается вторая ступень (4x4). Прибавляем 5 кг.к начальному весу предыдущей программы и строим двухступенчатый мезоцикл.

Двухступенчатый мезоцикл (пример)

| Неделя | Вес | Серии | Повторения | |
|--------|-------|-------|------------|----------------------------|
| 1 | 95 | 5 | 5 | |
| 2 | 97,5 | 5 | 5 | +2,5 |
| 3 | 100 | 5 | 5 | +2,5 |
| 4 | 102,5 | 5 | 5 | +2,5 |
| 5 | 105 | 5 | 5 | + 7,5 кг.и + 5 еженедельно |
| 6 | | 4 | 6,4,2,1 | 92,5;102,5;107,5;112,5 |

| | | | | |
|--------------------------|--------------------------------------|-------|------------|-------------------------|
| Неделя | Вес | Серии | Повторения | |
| 7 | | 4 | 6,4,2,1 | 97,5;107,5;112,5;117,5 |
| 8 | | 4 | 6,4,2,1 | 102,5;112,5;117,5;122,5 |
| 9 | | 4 | 6,4,2,1 | 107,5;117,5;122,5;127,5 |
| 10 | | 4 | 6,4,2,1 | 112,5;122,5;127,5;132,5 |
| <i>1 неделя</i> | | | | |
| <i>Понедельник</i> | | | | |
| № | Упражнение | Серии | Повторения | % отягощения |
| 1 | Приседания со штангой на спине | 5 | 5 | |
| 2 | Приседания с задержкой | 2 | 4 | |
| 3 | Сгибания ног на блоке | 2 | 8 | |
| 4 | Подъёмы на носки | 2 | 15 | |
| <i>Среда</i> | | | | |
| № | Упражнение | Серии | Повторения | % отягощения |
| 1 | Жим лёжа | 5 | 5 | |
| 2 | Жим лежа с остановками | 2 | 4 | |
| 3 | Жим лёжа узким хватом | 2 | 7 | |
| 4 | Подъёмы туловища на наклонной скамье | 2 | 15 | |
| <i>Пятница</i> | | | | |
| № | Упражнение | Серии | Повторения | % отягощения |
| 1 | Становая тяга | 5 | 5 | |
| 2 | Гиперэкстензии | 3 | 8 | |
| 3 | Подъёмы штанги на бицепс стоя | 3 | 8 | |
| <i>2 неделя + 2,5 кг</i> | | | | |
| <i>Понедельник</i> | | | | |
| № | Упражнение | Серии | Повторения | % отягощения |
| 1 | Приседания со штангой на спине | 5 | 5 | |
| 2 | Приседания в "ножницах" | 2 | 8 | |
| 3 | Сгибания ног на блоке | 2 | 8 | |
| 4 | Подъёмы на носки | 2 | 15 | |
| <i>Среда</i> | | | | |
| № | Упражнение | Серии | Повторения | % отягощения |
| 1 | Жим лёжа | 5 | 5 | |
| 2 | Жим лёжа узким хватом | 2 | 6 | |
| 3 | Солдатский жим | 2 | 8 | |
| 4 | Подъёмы туловища на наклонной скамье | 2 | 15 | |
| <i>Пятница</i> | | | | |
| № | Упражнение | Серии | Повторения | % отягощения |
| 1 | Становая тяга | 5 | 5 | |
| 2 | Гиперэкстензии | 3 | 8 | |
| 3 | Подъёмы штанги на бицепс стоя | 3 | 8 | |
| <i>3 неделя +2,5 кг.</i> | | | | |
| <i>Понедельник</i> | | | | |
| № | Упражнение | Серии | Повторения | % отягощения |
| 1 | Приседания со штангой на спине | 5 | 5 | |
| 2 | Приседания с задержкой | 2 | 4 | |
| 3 | Сгибания ног на блоке | 2 | 8 | |
| 4 | Подъёмы на носки | 2 | 15 | |

| <i>Среда</i> | | | | |
|--------------------------|--------------------------------------|-------|------------|--------------|
| № | Упражнение | Серии | Повторения | % отягощения |
| 1 | Жим лёжа | 5 | 5 | |
| 2 | Жим лежа с остановками | 2 | 4 | |
| 3 | Жим лёжа узким хватом | 2 | 7 | |
| 4 | Подъёмы туловища на наклонной скамье | 2 | 15 | |
| <i>Пятница</i> | | | | |
| № | Упражнение | Серии | Повторения | % отягощения |
| 1 | Становая тяга | 5 | 5 | |
| 2 | Гиперэкстензии | 3 | 8 | |
| 3 | Подъёмы штанги на бицепс стоя | 3 | 8 | |
| <i>4 неделя +2,5 кг.</i> | | | | |
| <i>Понедельник</i> | | | | |
| № | Упражнение | Серии | Повторения | % отягощения |
| 1 | Приседания со штангой на спине | 5 | 5 | |
| 2 | Приседания в "ножницах" | 2 | 8 | |
| 3 | Сгибания ног на блоке | 2 | 8 | |
| 4 | Подъёмы на носки | 2 | 15 | |
| <i>Среда</i> | | | | |
| № | Упражнение | Серии | Повторения | % отягощения |
| 1 | Жим лёжа | 5 | 5 | |
| 2 | Жим лежа с остановками | 2 | 4 | |
| 3 | Жим лёжа узким хватом | 2 | 7 | |
| 4 | Подъёмы туловища на наклонной скамье | 2 | 15 | |
| <i>Пятница</i> | | | | |
| № | Упражнение | Серии | Повторения | % отягощения |
| 1 | Становая тяга | 4 | 4 | |
| 2 | Гиперэкстензии | 3 | 8 | |
| 3 | Подъёмы штанги на бицепс стоя | 3 | 8 | |
| <i>5 неделя + 2,5 кг</i> | | | | |
| <i>Понедельник</i> | | | | |
| № | Упражнение | Серии | Повторения | % отягощения |
| 1 | Приседания со штангой на спине | 5 | 5 | |
| 2 | Приседания с задержкой | 2 | 4 | |
| 3 | Сгибания ног на блоке | 2 | 8 | |
| 4 | Подъёмы на носки | 2 | 15 | |
| <i>Среда</i> | | | | |
| № | Упражнение | Серии | Повторения | % отягощения |
| 1 | Жим лёжа | 5 | 5 | |
| 2 | Жим лёжа узким хватом | 2 | 6 | |
| 3 | Солдатский жим | 2 | 8 | |
| 4 | Подъёмы туловища на наклонной скамье | 2 | 15 | |
| <i>Пятница</i> | | | | |
| № | Упражнение | Серии | Повторения | % отягощения |
| 1 | Становая тяга | 5 | 5 | |
| 2 | Гиперэкстензии | 3 | 8 | |
| 3 | Подъёмы штанги на бицепс стоя | 3 | 8 | |

| <i>6неделя +7,5 кг.</i> | | | | |
|-------------------------|--------------------------------------|-------|------------|--------------|
| <i>Понедельник</i> | | | | |
| № | Упражнение | Серии | Повторения | % отягощения |
| 1 | Приседания со штангой на спине | 4 | 6,4,2,1 | |
| 2 | Приседания в "ножницах" | 2 | 8 | |
| 3 | Сгибания ног на блоке | 2 | 8 | |
| 4 | Подъёмы на носки | 2 | 15 | |
| <i>Среда</i> | | | | |
| № | Упражнение | Серии | Повторения | % отягощения |
| 1 | Жим лёжа | 4 | 6,4,2,1 | |
| 2 | Жим лежа с остановками | 2 | 4 | |
| 3 | Жим лёжа узким хватом | 2 | 7 | |
| 4 | Подъёмы туловища на наклонной скамье | 2 | 15 | |
| <i>Пятница</i> | | | | |
| № | Упражнение | Серии | Повторения | % отягощения |
| 1 | Становая тяга | 4 | 6,4,2,1 | |
| 2 | Гиперэкстензии | 3 | 8 | |
| 3 | Подъёмы штанги на бицепс стоя | 3 | 8 | |
| <i>7 неделя + 5 кг</i> | | | | |
| <i>Понедельник</i> | | | | |
| № | Упражнение | Серии | Повторения | % отягощения |
| 1 | Приседания со штангой на спине | 4 | 6,4,2,1 | |
| 2 | Приседания с задержкой | 2 | 4 | |
| 3 | Сгибания ног на блоке | 2 | 8 | |
| 4 | Подъёмы на носки | 2 | 15 | |
| <i>Среда</i> | | | | |
| № | Упражнение | Серии | Повторения | % отягощения |
| 1 | Жим лёжа | 4 | 6,4,2,1 | |
| 2 | Жим лёжа узким хватом | 2 | 6 | |
| 3 | Солдатский жим | 2 | 8 | |
| 4 | Подъёмы туловища на наклонной скамье | 2 | 15 | |
| <i>Пятница</i> | | | | |
| № | Упражнение | Серии | Повторения | % отягощения |
| 1 | Становая тяга | 4 | 6,4,2,1 | |
| 2 | Гиперэкстензии | 3 | 8 | |
| 3 | Подъёмы штанги на бицепс стоя | 3 | 8 | |
| <i>8неделя +5 кг.</i> | | | | |
| <i>Понедельник</i> | | | | |
| № | Упражнение | Серии | Повторения | % отягощения |
| 1 | Приседания со штангой на спине | 4 | 6,4,2,1 | |
| 2 | Сгибания ног на блоке | 2 | 8 | |
| 3 | Подъёмы на носки | 2 | 15 | |
| <i>Среда</i> | | | | |
| № | Упражнение | Серии | Повторения | % отягощения |
| 1 | Жим лёжа | 4 | 6,4,2,1 | |
| 2 | Жим лёжа узким хватом | 2 | 5-6 | |
| 3 | Подъёмы туловища на наклонной скамье | 2 | 15 | |

| <i>Пятница</i> | | | | |
|-------------------------|--------------------------------------|-------|------------|--------------|
| № | Упражнение | Серии | Повторения | % отягощения |
| 1 | Становая тяга | 4 | 6,4,2,1 | |
| 2 | Гиперэкстензии | 3 | 8 | |
| <i>9 неделя + 5 кг</i> | | | | |
| <i>Понедельник</i> | | | | |
| № | Упражнение | Серии | Повторения | % отягощения |
| 1 | Приседания со штангой на спине | 4 | 6,4,2,1 | |
| 2 | Сгибания ног на блоке | 2 | 8 | |
| 3 | Подъёмы на носки | 2 | 15 | |
| <i>Среда</i> | | | | |
| № | Упражнение | Серии | Повторения | % отягощения |
| 1 | Жим лёжа | 4 | 6,4,2,1 | |
| 2 | Солдатский жим | 2 | 6-8 | |
| 3 | Подъёмы туловища на наклонной скамье | 2 | 15 | |
| <i>Пятница</i> | | | | |
| № | Упражнение | Серии | Повторения | % отягощения |
| 1 | Становая тяга | 4 | 6,4,2,1 | |
| 2 | Гиперэкстензии | 3 | 8 | |
| <i>10 неделя + 5 кг</i> | | | | |
| <i>Понедельник</i> | | | | |
| № | Упражнение | Серии | Повторения | % отягощения |
| 1 | Приседания со штангой на спине | 4 | 6,4,2,1 | |
| 2 | Сгибания ног на блоке | 2 | 8 | |
| 3 | Подъёмы на носки | 2 | 15 | |
| <i>Среда</i> | | | | |
| № | Упражнение | Серии | Повторения | % отягощения |
| 1 | Жим лёжа | 4 | 6,4,2,1 | |
| 2 | Солдатский жим | 2 | 6-8 | |
| 3 | Подъёмы туловища на наклонной скамье | 2 | 15 | |
| <i>Пятница</i> | | | | |
| № | Упражнение | Серии | Повторения | % отягощения |
| 1 | Становая тяга | 4 | 6,4,2,1 | |
| 2 | Гиперэкстензии | 3 | 8 | |

Примечания:

1. Выполнение базовых упражнений является обязательным.
2. Вспомогательные упражнения можно заменить другими или при сильной усталости исключить из программы.

Армрестлинг

| <i>Втягивающий мезоцикл 6 недель</i> | | | | |
|--------------------------------------|--|-------|------------|--------------|
| <i>1 неделя</i> | | | | |
| <i>Понедельник</i> | | | | |
| № | Упражнение | Серии | Повторения | % отягощения |
| 1 | Отжимания в упоре лёжа на пальцах | 3 | 15-25 | |
| 2 | Стоя сгибание рук с W-образным грифом, хват сверху | 2 | 8 | |

| <i>Понедельник</i> | | | | |
|--------------------|--|-------|------------|--------------|
| 3 | Сидя жим гантелей | 2 | 10 | |
| 4 | Сидя сгибание рук в запястьях со штангой | 2 | 20 | |
| 5 | Пронация кисти, отягощение на ремне | 2 | 10 | |
| 6 | Стоя сгибание руки с отягощением на ремне | 2 | 10 | |
| <i>Среда</i> | | | | |
| № | Упражнение | Серии | Повторения | % отягощения |
| 1 | Стоя тяга штанги к подбородку | 2 | 10 | |
| 2 | Сидя тяга вертикального блока к груди | 3 | 10 | |
| | Приседания со штангой на плечах | 3 | 15 | |
| 3 | Сгибание рук в запястьях со штангой, хват сверху | 2 | 15 | |
| 4 | Статическое напряжение руки в стартовом положении | 3 | 10 сек. | |
| 5 | Сидя приведение кисти с одной гантелью | 2 | 10 | |
| 6 | Лежа подъем туловища | 3 | 20 | |
| <i>Пятница</i> | | | | |
| № | Упражнение | Серии | Повторения | % отягощения |
| 1 | Жим штанги лежа | 3 | 10 | |
| 2 | Отжимания на брусьях с отягощением | 2 | 10 | |
| 3 | Подъем штанги на бицепс стоя | 3 | 10 | |
| 4 | Имитация борьбы на блоке | 2 | 10 | |
| 5 | Вращение кисти с одной гантелью | 2 | 15 | |
| 6 | Подъем туловища с поворотом на наклонной скамье | 3 | 20 | |
| <i>2 неделя</i> | | | | |
| <i>Понедельник</i> | | | | |
| № | Упражнение | Серии | Повторения | % отягощения |
| 1 | Отжимания в упоре лёжа на пальцах | 3 | 15-25 | |
| 2 | Стоя сгибание рук с W-образным грифом, хват сверху | 2 | 8 | |
| 3 | Сидя жим гантелей | 3 | 10 | |
| 4 | Сидя сгибание рук в запястьях со штангой | 2 | 20 | |
| 5 | Пронация кисти, отягощение на ремне | 3 | 10 | |
| 6 | Стоя сгибание руки с отягощением на ремне | 2 | 10 | |
| <i>Среда</i> | | | | |
| № | Упражнение | Серии | Повторения | % отягощения |
| 1 | Стоя тяга штанги к подбородку | 3 | 10 | |
| 2 | Сидя тяга вертикального блока к груди | 3 | 10 | |
| | Приседания со штангой на плечах | 3 | 15 | |
| 3 | Сгибание рук в запястьях со штангой, хват сверху | 2 | 15 | |

| <i>Среда</i> | | | | |
|--------------------|--|-------|------------|--------------|
| 4 | Статическое напряжение руки в стартовом положении | 4 | 10 сек. | |
| 5 | Сидя приведение кисти с односторонней гантелью | 2 | 10 | |
| 6 | Подъем туловища, лежа на наклонной скамье | 3 | 20 | |
| <i>Пятница</i> | | | | |
| № | Упражнение | Серии | Повторения | % отягощения |
| 1 | Жим штанги лежа | 3 | 10 | |
| 2 | Отжимания на брусьях с отягощением | 2 | 10 | |
| 3 | Подъем штанги на бицепс стоя | 3 | 10 | |
| 4 | Имитация борьбы на блоке | 3 | 10 | |
| 5 | Вращение кисти с односторонней гантелью | 2 | 15 | |
| 6 | Подъем туловища с поворотом на наклонной скамье | 3 | 20 | |
| <i>3 неделя</i> | | | | |
| <i>Понедельник</i> | | | | |
| № | Упражнение | Серии | Повторения | % отягощения |
| 1 | Отжимания в упоре лёжа на пальцах | 3 | 20-25 | |
| 2 | Стоя сгибание рук с W-образным грифом, хват сверху | 3 | 8 | |
| 3 | Сидя жим гантелей | 3 | 8 | |
| 4 | Сидя сгибание рук в запястьях со штангой | 2 | 20 | |
| 5 | Пронация кисти, отягощение на ремне | 3 | 8 | |
| 6 | Стоя сгибание руки с отягощением на ремне | 3 | 8 | |
| <i>Среда</i> | | | | |
| № | Упражнение | Серии | Повторения | % отягощения |
| 1 | Стоя тяга штанги к подбородку | 3 | 10 | |
| 2 | Сидя тяга вертикального блока к груди | 3 | 10 | |
| | Приседания со штангой на плечах | 3 | 12 | |
| 3 | Сгибание рук в запястьях со штангой, хват сверху | 2 | 15 | |
| 4 | Статическое напряжение руки в стартовом положении | 4 | 10 сек. | |
| 5 | Сидя приведение кисти с односторонней гантелью | 2 | 10 | |
| 6 | Подъем туловища, лежа на наклонной скамье | 3 | 20 | |
| <i>Пятница</i> | | | | |
| № | Упражнение | Серии | Повторения | % отягощения |
| 1 | Жим штанги лежа | 3 | 8 | |
| 2 | Отжимания на брусьях с отягощением | 2 | 10 | |
| 3 | Подъем штанги на бицепс стоя | 3 | 9 | |
| 4 | Имитация борьбы на блоке | 3 | 8 | |

| <i>Пятница</i> | | | | |
|--------------------|--|-------|------------|--------------|
| 5 | Вращение кисти с односторонней гантелью | 2 | 15 | |
| 6 | Подъем туловища с поворотом на наклонной скамье | 3 | 20 | |
| <i>4 неделя</i> | | | | |
| <i>Понедельник</i> | | | | |
| № | Упражнение | Серии | Повторения | % отягощения |
| 1 | Отжимания в упоре лёжа на пальцах | 3 | 20-25 | |
| 2 | Стоя сгибание рук с W-образным грифом, хват сверху | 3 | 10 | |
| 3 | Сидя жим гантелей | 3 | 8 | |
| 4 | Сидя сгибание рук в запястьях со штангой | 2 | 20 | |
| 5 | Пронация кисти, отягощение на ремне | 3 | 8 | До отказа |
| 6 | Стоя сгибание руки с отягощением на ремне | 3 | 8 | До отказа |
| <i>Среда</i> | | | | |
| № | Упражнение | Серии | Повторения | % отягощения |
| 1 | Стоя тяга штанги к подбородку | 3 | 10 | |
| 2 | Сидя тяга вертикального блока к груди | 3 | 6-8 | С читингом |
| | Приседания со штангой на плечах | 3 | 12 | |
| 3 | Сгибание рук в запястьях со штангой, хват сверху | 2 | 15 | |
| 4 | Статическое напряжение руки в стартовом положении | 4 | 10 сек. | |
| 5 | Сидя приведение кисти с односторонней гантелью | 2 | 10 | |
| 6 | Подъем туловища лежа на наклонной скамье | 3 | 20 | |
| <i>Пятница</i> | | | | |
| № | Упражнение | Серии | Повторения | % отягощения |
| 1 | Жим штанги лежа | 3 | 10,8,6 | |
| 2 | Отжимания на брусьях с отягощением | 2 | 10,8 | |
| 3 | Подъем штанги на бицепс стоя | 3 | 10,8,6 | С читингом |
| 4 | Имитация борьбы на блоке | 3 | 8 | |
| 5 | Вращение кисти с односторонней гантелью | 2 | 15 | |
| 6 | Подъем туловища с поворотом на наклонной скамье | 3 | 20 | |
| <i>5 неделя</i> | | | | |
| <i>Понедельник</i> | | | | |
| № | Упражнение | Серии | Повторения | % отягощения |
| 1 | Отжимания в упоре лёжа на пальцах | 3 | 20-25 | |
| 2 | Стоя сгибание рук с W-образным грифом, хват сверху | 3 | 10 | |
| 3 | Сидя жим гантелей | 3 | 8 | |

| <i>Понедельник</i> | | | | |
|--------------------|--|-------|------------|--------------|
| 4 | Сидя сгибание рук в запястьях со штангой | 2 | 20 | |
| 5 | Пронация кисти, отягощение на ремне | 3 | 8 | До отказа |
| 6 | Стоя сгибание руки с отягощением на ремне | 3 | 8 | До отказа |
| <i>Среда</i> | | | | |
| № | Упражнение | Серии | Повторения | % отягощения |
| 1 | Стоя тяга штанги к подбородку | 3 | 10 | |
| 2 | Сидя тяга вертикального блока к груди | 3 | 6-8 | С читингом |
| | Приседания со штангой на плечах | 3 | 12 | |
| 3 | Сгибание рук в запястьях со штангой, хват сверху | 2 | 15 | |
| 4 | Статическое напряжение руки в стартовом положении | 4 | 10 сек. | |
| 5 | Сидя приведение кисти с односторонней гантелью | 2 | 10 | |
| 6 | Подъем туловища, лежа на наклонной скамье | 3 | 20 | |
| <i>Пятница</i> | | | | |
| № | Упражнение | Серии | Повторения | % отягощения |
| 1 | Жим штанги лежа | 3 | 10,8,6 | |
| 2 | Отжимания на брусьях с отягощением | 2 | 10,8 | |
| 3 | Подъем штанги на бицепс стоя | 3 | 10,8,6 | С читингом |
| 4 | Имитация борьбы на блоке | 3 | 8 | |
| 5 | Вращение кисти с односторонней гантелью | 2 | 10 | |
| 6 | Подъем туловища с поворотом на наклонной скамье | 3 | 20 | |
| <i>6 неделя</i> | | | | |
| <i>Понедельник</i> | | | | |
| № | Упражнение | Серии | Повторения | % отягощения |
| 1 | Отжимания в упоре лёжа на пальцах | 3 | 20-25 | |
| 2 | Стоя сгибание рук с W-образным грифом, хват сверху | 3 | 10 | |
| 3 | Сидя жим гантелей | 3 | 8 | |
| 4 | Сидя сгибание рук в запястьях со штангой | 2 | 20 | |
| 5 | Пронация кисти, отягощение на ремне | 3 | 8 | До отказа |
| 6 | Стоя сгибание руки с отягощением на ремне | 3 | 8 | До отказа |
| <i>Среда</i> | | | | |
| № | Упражнение | Серии | Повторения | % отягощения |
| 1 | Стоя тяга штанги к подбородку | 3 | 10 | |
| 2 | Сидя тяга вертикального блока к груди | 3 | 6-8 | С читингом |
| | Приседания со штангой на плечах | 3 | 12 | |
| 3 | Сгибание рук в запястьях со штангой, хват сверху | 2 | 15 | |

| <i>Среда</i> | | | | |
|--|---|---------------|------------|-------------------------------|
| 4 | Статическое напряжение руки в стартовом положении | 4 | 10 сек. | |
| 5 | Сидя приведение кисти с односторонней гантелью | 2 | 10 | |
| 6 | Подъем туловища, лежа на наклонной скамье | 3 | 20 | |
| <i>Пятница</i> | | | | |
| № | Упражнение | Серии | Повторения | % отягощения |
| 1 | Жим штанги лежа | 3 | 10,8,6 | |
| 2 | Отжимания на брусьях с отягощением | 2 | 10,8 | |
| 3 | Подъем штанги на бицепс стоя | 3 | 10,8,6 | С читингом |
| 4 | Имитация борьбы на блоке | 3 | 8 | |
| 5 | Вращение кисти с односторонней гантелью | 2 | 10 | |
| 6 | Подъем туловища с поворотом на наклонной скамье | 3 | 20 | |
| <i>7 неделя - отдых</i> | | | | |
| <i>Базовый мезоцикл 8 недель (изометрия)</i> | | | | |
| <i>8 неделя</i> | | | | |
| <i>Понедельник</i> | | | | |
| № | Упражнение | Серии | Повторения | % отягощения |
| 1 | Стартовое напряжение в парах за столом | 3 | 6–10 сек | |
| 2 | Проигрышное положение в парах за столом | 3 | 6–10 сек | |
| 3 | Подтягивания средним хватом с амплитудой 90° | 2 | До отказа | Упр. 3,4,5 выполнять трисетом |
| 4 | Подтягивание средним хватом снизу с амплитудой 90° | 2 | До отказа | |
| 5 | Подтягивания поперёк турника кисти близко друг к другу с амплитудой 90° | 2 | До отказа | |
| 6 | Борьба за столом | 5-6 поединков | | |
| <i>Среда</i> | | | | |
| № | Упражнение | Серии | Повторения | % отягощения |
| 1 | Удержание руки с отягощением на ремне | 3 | 6–10 сек | |
| 2 | Сидя сгибание рук со штангой в запястьях с задержкой | 3 | 8-10 | |
| 3 | Подтягивания узким хватом с амплитудой 90° | 2 | До отказа | Упр. 3,4,5 выполнять трисетом |
| 4 | Подтягивания узким хватом снизу с амплитудой 90° | 2 | До отказа | |
| 5 | Перехваты на турнике угол 90° | 6 | До отказа | |
| 6 | Борьба за столом | 5-6 поединков | | |
| <i>Пятница</i> | | | | |
| № | Упражнение | Серии | Повторения | % отягощения |
| 1 | Стартовое напряжение в парах за столом | 5 | 6 сек | 100 % |
| 2 | Переходы вдоль турника угол 90° | 6 | До отказа | |

| <i>9 неделя</i> | | | | |
|--------------------|---|---------------|---|-------------------------------|
| <i>Понедельник</i> | | | | |
| № | Упражнение | Серии | Повторения | % отягощения |
| 1 | Статика «молоток» с ремнем на блоке на Скамье Скотта (обматывать ремень через кисть) | 4-6 | 15-25 сек | |
| 2 | Пронация с ремнем с гирей | 4 | 6-10 С фиксацией | |
| 3 | Пронация + «молоток» с ремнем на блоке на скамье Скотта | 4 | 10 С фиксацией и медленным опусканием | |
| 4 | Подтягивания узким хватом | 4 | 10-12 с зависанием и медленным опусканием | |
| <i>Среда</i> | | | | |
| № | Упражнение | Серии | Повторения | % отягощения |
| 1 | Верх с грифом | 4 | 6-8 С фиксацией на 2-4 сек | |
| 2 | С гирей двумя руками | 4-5 | 12-15 С фиксацией 2-4 сек | |
| 3 | Верх с ремнем | 4 | 10 С фиксацией 2-4 сек | |
| 4 | С ремнем зафиксировав верх, на блоке на скамье Скотта «молоток» | 4 | 10 С фиксацией и медленным опусканием | |
| <i>Пятница</i> | | | | |
| № | Упражнение | Серии | Повторения | % отягощения |
| 1 | Тяга резины (блока) в «крюке» на столе | 4 | 6-12 | |
| 2 | Тяга резины (блока) снизу, угол – 45-60°, выполняется из стартового положения в проигрышное – плечи работают вместе с рукой | 4 | 6-10 | |
| 3 | Бицепс на скамье Скотта, плечо перпендикулярно полу | 4 | 6-10 | короткая амплитуда |
| 4 | Изометрия на бицепс с отягощением на лямке | 4 | 10-12 сек | |
| <i>10 неделя</i> | | | | |
| <i>Понедельник</i> | | | | |
| № | Упражнение | Серии | Повторения | % отягощения |
| 1 | Стартовое напряжение в парах за столом | 3 | 6–10 сек | |
| 2 | Проигрышное положение в парах за столом | 3 | 6–10 сек | |
| 3 | Подтягивания средним хватом с амплитудой 90° | 2 | До отказа | Упр. 3,4,5 выполнять трисетом |
| 4 | Подтягивание средним хватом снизу с амплитудой 90° | 2 | До отказа | |
| 5 | Подтягивания поперёк турника кисти близко друг к другу с амплитудой 90° | 2 | До отказа | |
| 6 | Борьба за столом | 5-6 поединков | | |
| <i>Среда</i> | | | | |
| № | Упражнение | Серии | Повторения | % отягощения |
| 1 | Удержание руки с отягощением на ремне | 3 | 6–10 сек | |
| 2 | Сидя сгибание рук со штангой в запястьях с задержкой | 3 | 8-10 | |

| <i>Среда</i> | | | | |
|--------------------|---|---------------|---|-------------------------------------|
| 3 | Подтягивания узким хватом с амплитудой 90° | 2 | До отказа | Упр. 3,4,5 выполнять трисетом |
| 4 | Подтягивания узким хватом снизу с амплитудой 90° | 2 | До отказа | |
| 5 | Перехваты на турнике угол 90° | 6 | До отказа | |
| 6 | Борьба за столом | 5-6 поединков | | |
| <i>Пятница</i> | | | | |
| № | Упражнение | Серии | Повторения | % отягощения |
| 1 | Стартовое напряжение в парах за столом | 5 | 6 сек | 100 % |
| 2 | Переходы вдоль турника угол 90° | 6 | До отказа | |
| <i>11 неделя</i> | | | | |
| <i>Понедельник</i> | | | | |
| № | Упражнение | Серии | Повторения | % отягощения |
| 1 | Статика «молоток» с ремнем на блоке на Скамье Скотта (обматывать ремень через кисть) | 4-6 | 15-25 сек | |
| 2 | Пронация с ремнем с гирей | 4 | 6-10 С фиксацией | |
| 3 | Пронация + «молоток» с ремнем на блоке на скамье Скотта | 4 | 10 С фиксацией и медленным опусканием | |
| 4 | Подтягивания узким хватом | 4 | 10-12 с зависанием и медленным опусканием | |
| <i>Среда</i> | | | | |
| № | Упражнение | Серии | Повторения | % отягощения |
| 1 | Верх с грифом | 4 | 6-8 С фиксацией на 2-4 сек | |
| 2 | С гирей двумя руками | 4-5 | 12-15 С фиксацией 2-4 сек | |
| 3 | Верх с ремнем | 4 | 10 С фиксацией 2-4 сек | |
| 4 | С ремнем зафиксировав верх, на блоке на скамье Скотта молоток | 4 | 10 С фиксацией и медленным опусканием | |
| <i>Пятница</i> | | | | |
| № | Упражнение | Серии | Повторения | % отягощения |
| 1 | Тяга резины (блока) в «крюке» на столе | 4 | 6-12 | |
| 2 | Тяга резины (блока) снизу, угол – 45-60°, выполняется из стартового положения в проигрышное – плечи работают вместе с рукой | 4 | 6-10 | |
| 3 | Бицепс на скамье Скотта, плечо перпендикулярно полу | 4 | 6-10 | |
| 4 | Изометрия на бицепс с отягощением на лямке | 4 | 10-12 сек | |
| | | | | короткая амплитуда |
| <i>12 неделя</i> | | | | |
| <i>Понедельник</i> | | | | |
| № | Упражнение | Серии | Повторения | % отягощения |
| 1 | Стартовое напряжение в парах за столом | 3 | 6–10 сек | |
| 2 | Проигрышное положение в парах за столом | 3 | 6–10 сек | |

| <i>Понедельник</i> | | | | |
|--------------------|---|---------------|---|-------------------------------------|
| 3 | Подтягивания средним хватом с амплитудой 90° | 2 | До отказа | Упр. 3,4,5 выполнять трисетом |
| 4 | Подтягивание средним хватом снизу с амплитудой 90° | 2 | До отказа | |
| 5 | Подтягивания поперёк турника кисти близко друг к другу с амплитудой 90° | 2 | До отказа | |
| 6 | Борьба за столом | 5-6 поединков | | |
| <i>Среда</i> | | | | |
| № | Упражнение | Серии | Повторения | % отягощения |
| 1 | Удержание руки с отягощением на ремне | 3 | 6-10 сек | |
| 2 | Сидя сгибание рук со штангой в запястьях с задержкой | 3 | 8-10 | |
| 3 | Подтягивания узким хватом с амплитудой 90° | 2 | До отказа | Упр. 3,4,5 выполнять трисетом |
| 4 | Подтягивания узким хватом снизу с амплитудой 90° | 2 | До отказа | |
| 5 | Перехваты на турнике угол 90° | 6 | До отказа | |
| 6 | Борьба за столом | 5-6 поединков | | |
| <i>Пятница</i> | | | | |
| № | Упражнение | Серии | Повторения | % отягощения |
| 1 | Стартовое напряжение в парах за столом | 5 | 6 сек | 100 % |
| 2 | Переходы вдоль турника угол 90° | 6 | До отказа | |
| <i>13 неделя</i> | | | | |
| <i>Понедельник</i> | | | | |
| № | Упражнение | Серии | Повторения | % отягощения |
| 1 | Статика «молоток» с ремнем на блоке на скамье Скотта (обматывать ремень через кисть) | 4-6 | 15-25 сек | |
| 2 | Пронация с ремнем с гирей | 4 | 6-10 С фиксацией | |
| 3 | Пронация + «молоток» с ремнем на блоке на скамье Скотта | 4 | 10 С фиксацией и медленным опусканием | |
| 4 | Подтягивания узким хватом | 4 | 10-12 с зависанием и медленным опусканием | |
| <i>Среда</i> | | | | |
| № | Упражнение | Серии | Повторения | % отягощения |
| 1 | Верх с грифом | 4 | 6-8 С фиксацией на 2-4 сек | |
| 2 | С гирей двумя руками | 4-5 | 12-15 С фиксацией 2-4 сек | |
| 3 | Верх с ремнем | 4 | 10 С фиксацией 2-4 сек | |
| 4 | С ремнем зафиксировав верх, на блоке на скамье Скотта «молоток» | 4 | 10 С фиксацией и медленным опусканием | |
| <i>Пятница</i> | | | | |
| № | Упражнение | Серии | Повторения | % отягощения |
| 1 | Тяга резины (блока) в «крюке» на столе | 4 | 6-12 | |
| 2 | Тяга резины (блока) снизу, угол – 45-60°, выполняется из стартового положения в проигрышное – плечи работают вместе с рукой | 4 | 6-10 | |

| <i>Пятница</i> | | | | |
|--------------------|--|---------------|---|-------------------------------|
| 3 | Бицепс на скамье Скотта, плечо перпендикулярно полу | 4 | 6-10 | короткая амплитуда |
| 4 | Изометрия на бицепс с отягощением на лямке | 4 | 10-12 сек | |
| <i>14 неделя</i> | | | | |
| <i>Понедельник</i> | | | | |
| № | Упражнение | Серии | Повторения | % отягощения |
| 1 | Стартовое напряжение в парах за столом | 3 | 6–10 сек | |
| 2 | Проигрышное положение в парах за столом | 3 | 6–10 сек | |
| 3 | Подтягивания средним хватом с амплитудой 90° | 2 | До отказа | Упр. 3,4,5 выполнять трисетом |
| 4 | Подтягивание средним хватом снизу с амплитудой 90° | 2 | До отказа | |
| 5 | Подтягивания поперёк турника кисти близко друг к другу с амплитудой 90° | 2 | До отказа | |
| 6 | Борьба за столом | 5-6 поединков | | |
| <i>Среда</i> | | | | |
| № | Упражнение | Серии | Повторения | % отягощения |
| 1 | Удержание руки с отягощением на ремне | 3 | 6–10 сек | |
| 2 | Сидя сгибание рук со штангой в запястьях с задержкой | 3 | 8-10 | |
| 3 | Подтягивания узким хватом с амплитудой 90° | 2 | До отказа | Упр. 3,4,5 выполнять трисетом |
| 4 | Подтягивания узким хватом снизу с амплитудой 90° | 2 | До отказа | |
| 5 | Перехваты на турнике угол 90° | 6 | До отказа | |
| 6 | Борьба за столом | 5-6 поединков | | |
| <i>Пятница</i> | | | | |
| № | Упражнение | Серии | Повторения | % отягощения |
| 1 | Стартовое напряжение в парах за столом | 5 | 6 сек | 100 % |
| 2 | Переходы вдоль турника угол 90° | 6 | До отказа | |
| <i>15 неделя</i> | | | | |
| <i>Понедельник</i> | | | | |
| № | Упражнение | Серии | Повторения | % отягощения |
| 1 | Статика «молоток» с ремнем на блоке на Скамье Скотта (обматывать ремень через кисть) | 4-6 | 15-25 сек | |
| 2 | Пронация с ремнем с гирей | 4 | 6-10 С фиксацией | |
| 3 | Пронация + «молоток» с ремнем на блоке на скамье Скотта | 4 | 10 С фиксацией и медленным опусканием | |
| 4 | Подтягивания узким хватом | 4 | 10-12 с зависанием и медленным опусканием | |
| <i>Среда</i> | | | | |
| № | Упражнение | Серии | Повторения | % отягощения |
| 1 | Верх с грифом | 4 | 6-8 С фиксацией на 2-4 сек | |
| 2 | С гирей двумя руками | 4-5 | 12-15 С фиксацией 2-4 сек | |
| 3 | Верх с ремнем | 4 | 10 С фиксацией 2-4 сек | |
| 4 | С ремнем зафиксировав верх, на блоке на скамье Скотта «молоток» | 4 | 10 С фиксацией и медленным опусканием | |

| <i>Пятница</i> | | | | |
|--|---|-------|------------|-----------------------------|
| № | Упражнение | Серии | Повторения | % отягощения |
| 1 | Тяга резины (блока) в «крюке» на столе | 4 | 6-12 | |
| 2 | Тяга резины (блока) снизу, угол – 45-60°, выполняется из стартового положения в проигрышное – плечи работают вместе с рукой | 4 | 6-10 | |
| 3 | Бицепс на скамье Скотта, плечо перпендикулярно полу | 4 | 6-10 | короткая амплитуда |
| 4 | Изометрия на бицепс с отягощением на лямке | 4 | 10-12 сек | |
| <i>16 неделя - отдых</i> | | | | |
| <i>2 базовый блок – абсолютная сила 6 недель</i> | | | | |
| <i>17 неделя</i> | | | | |
| <i>Понедельник</i> | | | | |
| № | Упражнение | Серии | Повторения | % отягощения |
| 1 | Жим штанги лёжа | 4 | 8,6,4,2 | |
| 2 | Тяга штанги в наклоне | 4 | 8,6,6,4 | С фиксацией |
| 3 | Сушинация кисти с отягощением на ремне | 4 | 6-8 | |
| 4 | Сгибания запястий сидя | 3 | 8 | С фиксацией |
| 5 | Подъёмы туловища на наклонной скамье с поворотом | 3 | 15 | Медленно опускаться в И. П. |
| <i>Вторник</i> | | | | |
| № | Упражнение | Серии | Повторения | % отягощения |
| 1 | Стоя подъёмы штанги на бицепс | 4 | 10,8,6,3 | С читингом |
| 2 | Сгибание руки с односторонней гантелью | 5 | 10 | |
| 3 | Солдатский жим | 5 | 10 | |
| 4 | Жим лёжа узким хватом | 4 | 8,6,6,3 | |
| 5 | Пронация кисти с отягощением на ремне | 4 | 8,6,6,3 | |
| <i>Среда</i> | | | | |
| № | Упражнение | Серии | Повторения | % отягощения |
| 1 | Приседания со штангой на груди | 4 | 8,6,4,2 | |
| 2 | Подтягивания с отягощением с адаптером | 4 | 8,6,6,4 | С фиксацией |
| 3 | Шраги | 4 | 6-8 | |
| 4 | Подъёмы туловища на наклонной скамье с поворотом | 3 | 15 | С фиксацией |
| 5 | Сгибания запястий сидя | 3 | 15 | |
| <i>Четверг</i> | | | | |
| № | Упражнение | Серии | Повторения | % отягощения |
| 1 | Отжимания на брусьях с отягощением | 4 | 10,8,6,3 | С читингом |
| 2 | Бицепс на скамье Скотта с гантелью | 4 | 10 | Кисть 45° |
| 3 | Жим средним хватом | 4 | 10 | |
| 4 | Сушинация кисти с отягощением на ремне | 4 | 8,6,6,3 | |
| 5 | Спарринги | 4-8 | | |

| <i>18 неделя</i> | | | | |
|--------------------|--|-------|------------|-----------------------------|
| <i>Понедельник</i> | | | | |
| № | Упражнение | Серии | Повторения | % отягощения |
| 1 | Жим штанги лёжа | 4 | 8,6,4,2 | |
| 2 | Тяга штанги в наклоне | 4 | 8,6,6,4 | С фиксацией |
| 3 | Супинация кисти с отягощением на ремне | 4 | 6-8 | |
| 4 | Сгибания запястий сидя | 3 | 8 | С фиксацией |
| 5 | Подъёмы туловища на наклонной скамье с поворотом | 3 | 15 | Медленно опускаться в И. П. |
| <i>Вторник</i> | | | | |
| № | Упражнение | Серии | Повторения | % отягощения |
| 1 | Стоя подъёмы штанги на бицепс | 4 | 10,8,6,3 | С читингом |
| 2 | Сгибание руки с односторонней гантелью | 5 | 10 | |
| 3 | Солдатский жим | 5 | 10 | |
| 4 | Жим лёжа узким хватом | 4 | 8,6,6,3 | |
| 5 | Пронация кисти с отягощением на ремне | 4 | 8,6,6,3 | |
| <i>Среда</i> | | | | |
| № | Упражнение | Серии | Повторения | % отягощения |
| 1 | Приседания со штангой на груди | 4 | 8,6,4,2 | |
| 2 | Подтягивания с отягощением с адаптером | 4 | 8,6,6,4 | С фиксацией |
| 3 | Шраги | 4 | 6-8 | |
| 4 | Подъёмы туловища на наклонной скамье с поворотом | 3 | 15 | С фиксацией |
| 5 | Сгибания запястий сидя | 3 | 15 | |
| <i>Четверг</i> | | | | |
| № | Упражнение | Серии | Повторения | % отягощения |
| 1 | Отжимания на брусьях с отягощением | 4 | 10,8,6,3 | С читингом |
| 2 | Бицепс на скамье Скотта с гантелью | 4 | 10 | Кисть 45° |
| 3 | Жим средним хватом | 4 | 10 | |
| 4 | Супинация кисти с отягощением на ремне | 4 | 8,6,6,3 | |
| 5 | Спарринги | 4-8 | | |
| <i>19 неделя</i> | | | | |
| <i>Понедельник</i> | | | | |
| № | Упражнение | Серии | Повторения | % отягощения |
| 1 | Жим штанги лёжа | 4 | 8,6,4,2 | |
| 2 | Тяга штанги в наклоне | 4 | 8,6,6,4 | С фиксацией |
| 3 | Супинация кисти с отягощением на ремне | 4 | 6-8 | |
| 4 | Сгибания запястий сидя | 3 | 8 | С фиксацией |
| 5 | Подъёмы туловища на наклонной скамье с поворотом | 3 | 15 | Медленно опускаться в И. П. |

| <i>Вторник</i> | | | | |
|--------------------|--|-------|------------|-----------------------------|
| № | Упражнение | Серии | Повторения | % отягощения |
| 1 | Стоя подъёмы штанги на бицепс | 4 | 10,8,6,3 | С читингом |
| 2 | Сгибание руки с односторонней гантелью | 5 | 10 | |
| 3 | Солдатский жим | 5 | 10 | |
| 4 | Жим лёжа узким хватом | 4 | 8,6,6,3 | |
| 5 | Пронация кисти с отягощением на ремне | 4 | 8,6,6,3 | |
| <i>Среда</i> | | | | |
| № | Упражнение | Серии | Повторения | % отягощения |
| 1 | Приседания со штангой на груди | 4 | 8,6,4,2 | |
| 2 | Подтягивания с отягощением с адаптером | 4 | 8,6,6,4 | С фиксацией |
| 3 | Шраги | 4 | 6-8 | |
| 4 | Подъёмы туловища на наклонной скамье с поворотом | 3 | 15 | С фиксацией |
| 5 | Сгибания запястий сидя | 3 | 15 | |
| <i>Четверг</i> | | | | |
| № | Упражнение | Серии | Повторения | % отягощения |
| 1 | Отжимания на брусьях с отягощением | 4 | 10,8,6,3 | С читингом |
| 2 | Бицепс на скамье Скотта с гантелью | 4 | 10 | Кисть 45° |
| 3 | Жим средним хватом | 4 | 10 | |
| 4 | Супинация кисти с отягощением на ремне | 4 | 8,6,6,3 | |
| 5 | Спарринги | 4-8 | | |
| <i>20 неделя</i> | | | | |
| <i>Понедельник</i> | | | | |
| № | Упражнение | Серии | Повторения | % отягощения |
| 1 | Жим штанги лёжа | 4 | 8,6,4,2 | |
| 2 | Тяга штанги в наклоне | 4 | 8,6,6,4 | С фиксацией |
| 3 | Супинация кисти с отягощением на ремне | 4 | 6-8 | |
| 4 | Сгибания запястий сидя | 3 | 8 | С фиксацией |
| 5 | Подъёмы туловища на наклонной скамье с поворотом | 3 | 15 | Медленно опускаться в И. П. |
| <i>Вторник</i> | | | | |
| № | Упражнение | Серии | Повторения | % отягощения |
| 1 | Стоя подъёмы штанги на бицепс | 4 | 10,8,6,3 | С читингом |
| 2 | Сгибание руки с односторонней гантелью | 5 | 10 | |
| 3 | Солдатский жим | 5 | 10 | |
| 4 | Жим лёжа узким хватом | 4 | 8,6,6,3 | |
| 5 | Пронация кисти с отягощением на ремне | 4 | 8,6,6,3 | |
| <i>Среда</i> | | | | |
| № | Упражнение | Серии | Повторения | % отягощения |
| 1 | Приседания со штангой на груди | 4 | 8,6,4,2 | |
| 2 | Подтягивания с отягощением с адаптером | 4 | 8,6,6,4 | С фиксацией |

| <i>Среда</i> | | | | |
|--------------------|--|-------|------------|-----------------------------|
| 3 | Шраги | 4 | 6-8 | |
| 4 | Подъёмы туловища на наклонной скамье с поворотом | 3 | 15 | С фиксацией |
| 5 | Сгибания запястий сидя | 3 | 15 | |
| <i>Четверг</i> | | | | |
| № | Упражнение | Серии | Повторения | % отягощения |
| 1 | Отжимания на брусьях с отягощением | 4 | 10,8,6,3 | С читингом |
| 2 | Бицепс на скамье Скотта с гантелью | 4 | 10 | Кисть 45° |
| 3 | Жим средним хватом | 4 | 10 | |
| 4 | Супинация кисти с отягощением на ремне | 4 | 8,6,6,3 | |
| 5 | Спарринги | 4-8 | | |
| <i>21 неделя</i> | | | | |
| <i>Понедельник</i> | | | | |
| № | Упражнение | Серии | Повторения | % отягощения |
| 1 | Жим штанги лёжа | 4 | 8,6,4,2 | |
| 2 | Тяга штанги в наклоне | 4 | 8,6,6,4 | С фиксацией |
| 3 | Супинация кисти с отягощением на ремне | 4 | 6-8 | |
| 4 | Сгибания запястий сидя | 3 | 8 | С фиксацией |
| 5 | Подъёмы туловища на наклонной скамье с поворотом | 3 | 15 | Медленно опускаться в И. П. |
| <i>Вторник</i> | | | | |
| № | Упражнение | Серии | Повторения | % отягощения |
| 1 | Стоя подъёмы штанги на бицепс | 4 | 10,8,6,3 | С читингом |
| 2 | Сгибание руки с односторонней гантелью | 5 | 10 | |
| 3 | Солдатский жим | 5 | 10 | |
| 4 | Жим лёжа узким хватом | 4 | 8,6,6,3 | |
| 5 | Пронация кисти с отягощением на ремне | 4 | 8,6,6,3 | |
| <i>Среда</i> | | | | |
| № | Упражнение | Серии | Повторения | % отягощения |
| 1 | Приседания со штангой на груди | 4 | 8,6,4,2 | |
| 2 | Подтягивания с отягощением с адаптером | 4 | 8,6,6,4 | С фиксацией |
| 3 | Шраги | 4 | 6-8 | |
| 4 | Подъёмы туловища на наклонной скамье с поворотом | 3 | 15 | С фиксацией |
| 5 | Сгибания запястий сидя | 3 | 15 | |
| <i>Четверг</i> | | | | |
| № | Упражнение | Серии | Повторения | % отягощения |
| 1 | Отжимания на брусьях с отягощением | 4 | 10,8,6,3 | С читингом |
| 2 | Бицепс на скамье Скотта с гантелью | 4 | 10 | Кисть 45° |
| 3 | Жим средним хватом | 4 | 10 | |
| 4 | Супинация кисти с отягощением на ремне | 4 | 8,6,6,3 | |
| 5 | Спарринги | 4-8 | | |

| 22 неделя | | | | |
|---------------------------------------|--|-------|-------------------|-----------------------------|
| Понедельник | | | | |
| № | Упражнение | Серии | Повторения | % отягощения |
| 1 | Жим штанги лёжа | 4 | 8,6,4,2 | |
| 2 | Тяга штанги в наклоне | 4 | 8,6,6,4 | С фиксацией |
| 3 | Супинация кисти с отягощением на ремне | 4 | 6-8 | |
| 4 | Сгибания запястий сидя | 3 | 8 | С фиксацией |
| 5 | Подъёмы туловища на наклонной скамье с поворотом | 3 | 15 | Медленно опускаться в И. П. |
| Вторник | | | | |
| № | Упражнение | Серии | Повторения | % отягощения |
| 1 | Стоя подъёмы штанги на бицепс | 4 | 10,8,6,3 | С читингом |
| 2 | Сгибание руки с односторонней гантелью | 5 | 10 | |
| 3 | Солдатский жим | 5 | 10 | |
| 4 | Жим лёжа узким хватом | 4 | 8,6,6,3 | |
| 5 | Пронация кисти с отягощением на ремне | 4 | 8,6,6,3 | |
| Среда | | | | |
| № | Упражнение | Серии | Повторения | % отягощения |
| 1 | Приседания со штангой на груди | 4 | 8,6,4,2 | |
| 2 | Подтягивания с отягощением с адаптером | 4 | 8,6,6,4 | С фиксацией |
| 3 | Шраги | 4 | 6-8 | |
| 4 | Подъёмы туловища на наклонной скамье с поворотом | 3 | 15 | С фиксацией |
| 5 | Сгибания запястий сидя | 3 | 15 | |
| Четверг | | | | |
| № | Упражнение | Серии | Повторения | % отягощения |
| 1 | Отжимания на брусьях с отягощением | 4 | 10,8,6,3 | С читингом |
| 2 | Бицепс на скамье Скотта с гантелью | 4 | 10 | Кисть 45° |
| 3 | Жим средним хватом | 4 | 10 | |
| 4 | Супинация кисти с отягощением на ремне | 4 | 8,6,6,3 | |
| 5 | Спарринги | 4-8 | | |
| 23 неделя - отдых | | | | |
| 3 базовый блок – «верх-крюк» 6 недель | | | | |
| 24 неделя | | | | |
| Понедельник, Среда – «верх» | | | | |
| № | Упражнение | Серии | Повторения | % отягощения |
| 1 | Подтягивания в висе | 3 | 20 | С разной амплитудой |
| 2 | Отжимания на брусьях | 3 | 20 | |
| 3 | «Молоток» с нижним блоком с лямкой с тыльной стороны | 6 | 20,15,12,10,10,10 | Пол-амплитуды |
| 4 | «Молоток» на скамье Скотта в нижнем блоке или попеременный подъём гантели на скамье Скотта | 6 | 20,15,12,10,10,10 | Пол-амплитуды |
| | | 4 | 10 | Кисть 45° |

| <i>Понедельник, Среда – «верх»</i> | | | | |
|------------------------------------|--|------------|-------------------------|---|
| 5 | Пронация с верхнего блока на армстоле с лямкой | 6 | 20,15,12,10,10,10 | |
| 6 | «Молот» с лямкой через пальцы 3 фаланги | 4 | 10 | |
| 7 | Подъём W штанги на бицепс | 4 | 10 | |
| <i>Вторник, Четверг – «крюк»</i> | | | | |
| № | Упражнение | Серии | Повторения | % отягощения |
| 1 | Подтягивания средний хват снизу | 3 | 20 | С разной амплитудой |
| 2 | Бицепс на скамье Скотта с гантелью | 4-5 | 6-10 | Угол наклона около 90°, амплитуда – 80-90° |
| 3 | Статика на бицепс с лямкой под углом 45-50° | 4-5 | 5-10 (20-30) сек. | |
| 4 | Тяга резины (верхн. блока) за столом и статика в стартовом положении стиль «крюк» | 3-6 4-5 | 6-12 5-10 (20-30) | Вектор по диагонали стола |
| 5 | Тяга резины (блока) снизу | 4-5 | 6-12 | Варианты: 1 – бицепс-динамика; 2 – бицепс-статика |
| 6 | Сгибание кистей | 4 | 10 | |
| 7 | Тяга Т-грифа | 3 | 4-10 | |
| <i>25 неделя</i> | | | | |
| <i>Понедельник, Среда – «верх»</i> | | | | |
| № | Упражнение | Серии | Повторения | % отягощения |
| 1 | Подтягивания в висе | 3 | 20 | С разной амплитудой |
| 2 | Отжимания на брусьях | 3 | 20 | |
| 3 | «Молоток» с нижним блоком с лямкой с тыльной стороны | 6 | 20,15,12,10,10,10 | Пол-амплитуды |
| 4 | «Молоток» на скамье Скотта в нижнем блоке или попеременный подъём гантели на скамье Скотта | 6 4 | 20,15,12,10,10,10 10 | Пол-амплитуды Кисть 45° |
| 5 | Пронация с верхнего блока на армстоле с лямкой | 6 | 20,15,12,10,10,10 | |
| 6 | «Молот» с лямкой через пальцы 3 фаланги | 4 | 10 | |
| 7 | Подъём W штанги на бицепс | 4 | 10 | |
| <i>Вторник, Четверг – «крюк»</i> | | | | |
| № | Упражнение | Серии | Повторения | % отягощения |
| 1 | Подтягивания средний хват снизу | 3 | 20 | С разной амплитудой |
| 2 | Бицепс на скамье Скотта с гантелью | 4-5 | 6-10 | Угол наклона около 90°, амплитуда – 80-90° |

| <i>Вторник, Четверг – «крюк»</i> | | | | |
|------------------------------------|--|------------|-------------------------|---|
| 3 | Статика на бицепс с лямкой под углом 45-50° | 4-5 | 5-10 (20-30) сек. | |
| 4 | Тяга резины (верхн. блока) за столом и статика в стартовом положении стиль «крюк» | 3-6 4-5 | 6-12 5-10 (20-30) | Вектор по диагонали стола |
| 5 | Тяга резины (блока) снизу | 4-5 | 6-12 | Варианты: 1 – бицепс-динамика; 2 – бицепс-статика |
| 6 | Сгибание кистей | 4 | 10 | |
| 7 | Тяга Т-грифа | 3 | 4-10 | |
| <i>26 неделя</i> | | | | |
| <i>Понедельник, Среда – «верх»</i> | | | | |
| № | Упражнение | Серии | Повторения | % отягощения |
| 1 | Подтягивания в висе | 3 | 20 | С разной амплитудой |
| 2 | Отжимания на брусьях | 3 | 20 | |
| 3 | «Молоток» с нижним блоком с лямкой с тыльной стороны | 6 | 20,15,12,10,10,10 | Пол-амплитуды |
| 4 | «Молоток» на скамье Скотта в нижнем блоке или попеременный подъем гантели на скамье Скотта | 6 4 | 20,15,12,10,10,10 10 | Пол-амплитуды Кисть 45° |
| 5 | Пронация с верхнего блока на армстоле с лямкой | 6 | 20,15,12,10,10,10 | |
| 6 | «Молот» с лямкой через пальцы 3 фаланги | 4 | 10 | |
| 7 | Подъем W штанги на бицепс | 4 | 10 | |
| <i>Вторник, Четверг – «крюк»</i> | | | | |
| № | Упражнение | Серии | Повторения | % отягощения |
| 1 | Подтягивания средний хват снизу | 3 | 20 | С разной амплитудой |
| 2 | Бицепс на скамье Скотта с гантелью | 4-5 | 6-10 | Угол наклона около 90°, амплитуда – 80-90° |
| 3 | Статика на бицепс с лямкой под углом 45-50° | 4-5 | 5-10 (20-30) сек. | |
| 4 | Тяга резины (верхн. блока) за столом и статика в стартовом положении стиль «крюк» | 3-6 4-5 | 6-12 5-10 (20-30) | Вектор по диагонали стола |
| 5 | Тяга резины (блока) снизу | 4-5 | 6-12 | Варианты: 1 – бицепс-динамика; 2 – бицепс-статика |
| 6 | Сгибание кистей | 4 | 10 | |
| 7 | Тяга Т-грифа | 3 | 4-10 | |

| 27 неделя | | | | |
|-----------------------------|---|------------|-------------------------|---|
| Понедельник, Среда – «верх» | | | | |
| № | Упражнение | Серии | Повторения | % отягощения |
| 1 | Подтягивания в висе | 3 | 20 | С разной амплитудой |
| 2 | Отжимания на брусьях | 3 | 20 | |
| 3 | «Молоток» с нижним блоком с лямкой с тыльной стороны | 6 | 20,15,12,10,10,10 | Пол-амплитуды |
| 4 | «Молоток» на скамье Скотта в нижнем блоке или <i>попеременный подъем гантели на скамье Скотта</i> | 6 4 | 20,15,12,10,10,10 10 | Пол-амплитуды Кисть 45° |
| 5 | Пронация с верхнего блока на армстоле с лямкой | 6 | 20,15,12,10,10,10 | |
| 6 | «Молот» с лямкой через пальцы 3 фаланги | 4 | 10 | |
| 7 | Подъем W штанги на бицепс | 4 | 10 | |
| Вторник, Четверг – «крюк» | | | | |
| № | Упражнение | Серии | Повторения | % отягощения |
| 1 | Подтягивания средний хват снизу | 3 | 20 | С разной амплитудой |
| 2 | Бицепс на скамье Скотта с гантелью | 4-5 | 6-10 | Угол наклона около 90°, амплитуда – 80-90° |
| 3 | Статика на бицепс с лямкой под углом 45-50° | 4-5 | 5-10 (20-30) сек. | |
| 4 | Тяга резины (верхн. блока) за столом и статика в стартовом положении стиль «крюк» | 3-6 4-5 | 6-12 5-10 (20-30) | Вектор по диагонали стола |
| 5 | Тяга резины (блока) снизу | 4-5 | 6-12 | Варианты: 1 – бицепс-динамика; 2 – бицепс-статика |
| 6 | Сгибание кистей | 4 | 10 | |
| 7 | Тяга Т-грифа | 3 | 4-10 | |
| 28 неделя | | | | |
| Понедельник, Среда – «верх» | | | | |
| № | Упражнение | Серии | Повторения | % отягощения |
| 1 | Подтягивания в висе | 3 | 20 | С разной амплитудой |
| 2 | Отжимания на брусьях | 3 | 20 | |
| 3 | «Молоток» с нижним блоком с лямкой с тыльной стороны | 6 | 20,15,12,10,10,10 | Пол-амплитуды |
| 4 | «Молоток» на скамье Скотта в нижнем блоке или <i>попеременный подъем гантели на скамье Скотта</i> | 6 4 | 20,15,12,10,10,10 10 | Пол-амплитуды Кисть 45° |
| 5 | Пронация с верхнего блока на армстоле с лямкой | 6 | 20,15,12,10,10,10 | |
| Понедельник, Среда – «верх» | | | | |

| 6 | «Молот» с лямкой через пальцы 3 фаланги | 4 | 10 | |
|------------------------------------|--|------------|-------------------------|---|
| 7 | Подъём W штанги на бицепс | 4 | 10 | |
| <i>Вторник, Четверг – «крюк»</i> | | | | |
| № | Упражнение | Серии | Повторения | % отягощения |
| 1 | Подтягивания средний хват снизу | 3 | 20 | С разной амплитудой |
| 2 | Бицепс на скамье Скотта с гантелью | 4-5 | 6-10 | Угол наклона около 90°, амплитуда – 80-90° |
| 3 | Статика на бицепс с лямкой под углом 45-50° | 4-5 | 5-10 (20-30) сек. | |
| 4 | Тяга резины (верхн. блока) за столом и статика в стартовом положении стиль «крюк» | 3-6 4-5 | 6-12 5-10 (20-30) | Вектор по диагонали стола |
| 5 | Тяга резины (блока) снизу | 4-5 | 6-12 | Варианты: 1 – бицепс-динамика; 2 – бицепс-статика |
| 6 | Сгибание кистей | 4 | 10 | |
| 7 | Тяга Т-грифа | 3 | 4-10 | |
| <i>29 неделя</i> | | | | |
| <i>Понедельник, Среда – «верх»</i> | | | | |
| № | Упражнение | Серии | Повторения | % отягощения |
| 1 | Подтягивания в висе | 3 | 20 | С разной амплитудой |
| 2 | Отжимания на брусьях | 3 | 20 | |
| 3 | «Молоток» с нижним блоком с лямкой с тыльной стороны | 6 | 20,15,12,10,10,10 | Пол-амплитуды |
| 4 | «Молоток» на скамье Скотта в нижнем блоке или попеременный подъём гантели на скамье Скотта | 6 4 | 20,15,12,10,10,10 10 | Пол-амплитуды Кисть 45° |
| 5 | Пронация с верхнего блока на армстоле с лямкой | 6 | 20,15,12,10,10,10 | |
| 6 | «Молот» с лямкой через пальцы 3 фаланги | 4 | 10 | |
| 7 | Подъём W штанги на бицепс | 4 | 10 | |
| <i>Вторник, Четверг – «крюк»</i> | | | | |
| № | Упражнение | Серии | Повторения | % отягощения |
| 1 | Подтягивания средний хват снизу | 3 | 20 | С разной амплитудой |
| 2 | Бицепс на скамье Скотта с гантелью | 4-5 | 6-10 | Угол наклона около 90°, амплитуда – 80-90° |
| 3 | Статика на бицепс с лямкой под углом 45-50° | 4-5 | 5-10 (20-30) сек. | |

| <i>Вторник, Четверг – «крюк»</i> | | | | |
|--|---|------------|----------------------|---|
| 4 | Тяга резины (верхн. блока) за столом и статика в стартовом положении стиль «крюк» | 3-6 4-5 | 6-12 5-10 (20-30) | Вектор по диагонали стола |
| 5 | Тяга резины (блока) снизу | 4-5 | 6-12 | Варианты: 1 – бицепс-динамика; 2 – бицепс-статика |
| 6 | Сгибание кистей | 4 | 10 | |
| 7 | Тяга Т-грифа | 3 | 4-10 | |
| <i>30 неделя - отдых</i> | | | | |
| <i>4 базовый блок – абсолютная сила 4 недели</i> | | | | |
| <i>31 неделя Понедельник</i> | | | | |
| № | Упражнение | Серии | Повторения | % отягощения |
| 1 | Жим штанги лёжа | 4 | 8,6,4,2 | |
| 2 | Тяга штанги в наклоне | 5 | 8,6,6,4,4 | С фиксацией |
| 3 | Супинация кисти с отягощением на ремне | 4 | 6-8 | |
| 4 | Сгибания запястий сидя | 3 | 8-12 | С фиксацией |
| 5 | Подъёмы туловища на наклонной скамье с поворотом | 3 | 15 | медленно опускаться в И.П. |
| <i>Вторник</i> | | | | |
| № | Упражнение | Серии | Повторения | % отягощения |
| 1 | Стоя подъёмы штанги на бицепс | 4 | 10,8,6,3 | С читингом |
| 2 | Сгибание руки с односторонней гантелью | 5 | 6-10 | |
| 3 | Солдатский жим | 5 | 6-10 | |
| 4 | Жим лёжа узким хватом | 4 | 8,6,6,3 | |
| 5 | Пронация кисти с отягощением на ремне | 4 | 8,6,6,3 | |
| <i>Среда</i> | | | | |
| № | Упражнение | Серии | Повторения | % отягощения |
| 1 | Приседания со штангой на груди | 4 | 8,6,4,2 | |
| 2 | Подтягивания с отягощением с адаптером | 4 | 8,6,6,4 | С фиксацией, С разной амплитудой |
| 3 | Шраги | 4 | 6-8 | |
| 4 | Подъёмы туловища на наклонной скамье с поворотом | 3 | 15 | С фиксацией |
| 5 | Сгибания запястий сидя | 3 | 15 | |
| <i>Четверг</i> | | | | |
| № | Упражнение | Серии | Повторения | % отягощения |
| 1 | Отжимания на брусьях с отягощением | 4 | 10,8,6,3 | С читингом |
| 2 | Бицепс на скамье Скотта с гантелью | 5 | 6-10 | Кисть 45° |
| 3 | Жим средним хватом | 4 | 8-10 | |
| 4 | Супинация кисти с отягощением на ремне | 4 | 8,6,6,3 | |
| 5 | Спарринги | 4-8 | | |

| 32 неделя | | | | |
|-------------|--|-------|------------|----------------------------------|
| Понедельник | | | | |
| № | Упражнение | Серии | Повторения | % отягощения |
| 1 | Жим штанги лёжа | 4 | 8,6,4,2 | |
| 2 | Тяга штанги в наклоне | 5 | 8,6,6,4,4 | С фиксацией |
| 3 | Супинация кисти с отягощением на ремне | 4 | 6-8 | |
| 4 | Сгибания запястий сидя | 3 | 8-12 | С фиксацией |
| 5 | Подъёмы туловища на наклонной скамье с поворотом | 3 | 15 | Медленно опускаться в И. П. |
| Вторник | | | | |
| № | Упражнение | Серии | Повторения | % отягощения |
| 1 | Стоя подъёмы штанги на бицепс | 4 | 10,8,6,3 | С читингом |
| 2 | Сгибание руки с односторонней гантелью | 5 | 6-10 | |
| 3 | Солдатский жим | 5 | 6-10 | |
| 4 | Жим лёжа узким хватом | 4 | 8,6,6,3 | |
| 5 | Пронация кисти с отягощением на ремне | 4 | 8,6,6,3 | |
| Среда | | | | |
| № | Упражнение | Серии | Повторения | % отягощения |
| 1 | Приседания со штангой на груди | 4 | 8,6,4,2 | |
| 2 | Подтягивания с отягощением с адаптером | 4 | 8,6,6,4 | С фиксацией, С разной амплитудой |
| 3 | Шаги | 4 | 6-8 | |
| 4 | Подъёмы туловища на наклонной скамье с поворотом | 3 | 15 | С фиксацией |
| 5 | Сгибания запястий сидя | 3 | 15 | |
| Четверг | | | | |
| № | Упражнение | Серии | Повторения | % отягощения |
| 1 | Отжимания на брусьях с отягощением | 4 | 10,8,6,3 | С читингом |
| 2 | Бицепс на скамье Скотта с гантелью | 5 | 6-10 | Кисть 45° |
| 3 | Жим средним хватом | 4 | 8-10 | |
| 4 | Супинация кисти с отягощением на ремне | 4 | 8,6,6,3 | |
| 5 | Спарринги | 4-8 | | |
| 33 неделя | | | | |
| Понедельник | | | | |
| № | Упражнение | Серии | Повторения | % отягощения |
| 1 | Жим штанги лёжа | 4 | 8,6,4,2 | |
| 2 | Тяга штанги в наклоне | 5 | 8,6,6,4,4 | С фиксацией |
| 3 | Супинация кисти с отягощением на ремне | 4 | 6-8 | |
| 4 | Сгибания запястий сидя | 3 | 8-12 | С фиксацией |
| 5 | Подъёмы туловища на наклонной скамье с поворотом | 3 | 15 | Медленно опускаться в И. П. |

| <i>Вторник</i> | | | | |
|--------------------|--|-------|------------|----------------------------------|
| № | Упражнение | Серии | Повторения | % отягощения |
| 1 | Стоя подъёмы штанги на бицепс | 4 | 10,8,6,3 | С читингом |
| 2 | Сгибание руки с односторонней гантелью | 5 | 6-10 | |
| 3 | Солдатский жим | 5 | 6-10 | |
| 4 | Жим лёжа узким хватом | 4 | 8,6,6,3 | |
| 5 | Пронация кисти с отягощением на ремне | 4 | 8,6,6,3 | |
| <i>Среда</i> | | | | |
| № | Упражнение | Серии | Повторения | % отягощения |
| 1 | Приседания со штангой на груди | 4 | 8,6,4,2 | |
| 2 | Подтягивания с отягощением с адаптером | 4 | 8,6,6,4 | С фиксацией, С разной амплитудой |
| 3 | Шраги | 4 | 6-8 | |
| 4 | Подъёмы туловища на наклонной скамье с поворотом | 3 | 15 | С фиксацией |
| 5 | Сгибания запястий сидя | 3 | 15 | |
| <i>Четверг</i> | | | | |
| № | Упражнение | Серии | Повторения | % отягощения |
| 1 | Отжимания на брусьях с отягощением | 4 | 10,8,6,3 | С читингом |
| 2 | Бицепс на скамье Скотта с гантелью | 5 | 6-10 | Кисть 45° |
| 3 | Жим средним хватом | 4 | 8-10 | |
| 4 | Супинация кисти с отягощением на ремне | 4 | 8,6,6,3 | |
| 5 | Спарринги | 4-8 | | |
| <i>34 неделя</i> | | | | |
| <i>Понедельник</i> | | | | |
| № | Упражнение | Серии | Повторения | % отягощения |
| 1 | Жим штанги лёжа | 4 | 8,6,4,2 | |
| 2 | Тяга штанги в наклоне | 5 | 8,6,6,4,4 | С фиксацией |
| 3 | Супинация кисти с отягощением на ремне | 4 | 6-8 | |
| 4 | Сгибания запястий сидя | 3 | 8-12 | С фиксацией |
| 5 | Подъёмы туловища на наклонной скамье с поворотом | 3 | 15 | Медленно опускаться в И. П. |
| <i>Вторник</i> | | | | |
| № | Упражнение | Серии | Повторения | % отягощения |
| 1 | Стоя подъёмы штанги на бицепс | 4 | 10,8,6,3 | С читингом |
| 2 | Сгибание руки с односторонней гантелью | 5 | 6-10 | |
| 3 | Солдатский жим | 5 | 6-10 | |
| 4 | Жим лёжа узким хватом | 4 | 8,6,6,3 | |
| 5 | Пронация кисти с отягощением на ремне | 4 | 8,6,6,3 | |
| <i>Среда</i> | | | | |
| № | Упражнение | Серии | Повторения | % отягощения |
| 1 | Приседания со штангой на груди | 4 | 8,6,4,2 | |
| 2 | Подтягивания с отягощением с адаптером | 4 | 8,6,6,4 | С фиксацией, С разной амплитудой |

| <i>Среда</i> | | | | |
|--|---|---------------|------------|-------------------------------------|
| 3 | Шраги | 4 | 6-8 | |
| 4 | Подъёмы туловища на наклонной скамье с поворотом | 3 | 15 | С фиксацией |
| 5 | Сгибания запястий сидя | 3 | 15 | |
| <i>Четверг</i> | | | | |
| № | Упражнение | Серии | Повторения | % отягощения |
| 1 | Отжимания на брусьях с отягощением | 4 | 10,8,6,3 | С читингом |
| 2 | Бицепс на скамье Скотта с гантелью | 5 | 6-10 | Кисть 45° |
| 3 | Жим средним хватом | 4 | 8-10 | |
| 4 | Супинация кисти с отягощением на ремне | 4 | 8,6,6,3 | |
| 5 | Спарринги | 4-8 | | |
| <i>35 неделя – отдых</i> | | | | |
| <i>Базовый мезоцикл 5 недель (изометрия)</i> | | | | |
| <i>36-40 неделя</i> | | | | |
| <i>Понедельник</i> | | | | |
| № | Упражнение | Серии | Повторения | % отягощения |
| 1 | Стартовое напряжение в парах за столом | 3 | 6–10 сек | |
| 2 | Проигрышное положение в парах за столом | 3 | 6–10 сек | |
| 3 | Подтягивания средним хватом с амплитудой 90° | 2 | До отказа | Упр. 3,4,5 выполнять трисетом |
| 4 | подтягивание средним хватом снизу с амплитудой 90° | 2 | До отказа | |
| 5 | Подтягивания поперёк турника кисти близко друг к другу с амплитудой 90° | 2 | До отказа | |
| 6 | Борьба за столом | 5-6 поединков | | |
| <i>Среда</i> | | | | |
| № | Упражнение | Серии | Повторения | % отягощения |
| 1 | Удержание руки с отягощением на ремне | 3 | 6–10 сек | |
| 2 | Сидя сгибание рук со штангой в запястьях с задержкой | 3 | 8-10 | |
| 3 | Подтягивания узким хватом с амплитудой 90° | 2 | До отказа | Упр. 3,4,5 выполнять трисетом |
| 4 | Подтягивания узким хватом снизу с амплитудой 90° | 2 | До отказа | |
| 5 | Перехваты на турнике угол 90° | 6 | До отказа | |
| 6 | Борьба за столом | 5-6 поединков | | |
| <i>Пятница</i> | | | | |
| № | Упражнение | Серии | Повторения | % отягощения |
| 1 | Стартовое напряжение в парах за столом | 5 | 6 сек | 100 % |
| 2 | Переходы вдоль турника угол 90° | 6 | До отказа | |
| 3 | лазание по канату на руках | 4 | До отказа | |

Гиря

| <i>Втягивающий мезоцикл 2 недели</i> | | | | |
|--|--|-------|------------|---------------|
| Втягивающий микроцикл 1 (3 тренировки в неделю) | | | | |
| № | Упражнение | Серии | Повторения | Примечания |
| 1. | Приседы со штангой на спине | 3 | 7-12 | Отдых 2 мин. |
| 2. | Выпрыгивания со штангой на спине из полуприседания | 3 | 8-10 | Отдых 2 мин. |
| 3. | Гиперэкстензии | 3 | 10-15 | Отдых 1 мин. |
| 4. | Рывок гири (16) двумя руками | 3 | 10-12 | Отдых 2 мин. |
| 5. | Рывок штанги из вися виса средний хват | 3 | 6-8 | Отдых 2 мин. |
| 6. | Тяги штанги к подбородку узким хватом | 3 | 8-10 | Отдых 2 мин. |
| 7. | «Солдатский жим» | 3 | 6-10 | Отдых 2 мин. |
| 8. | Подъём на носки со штангой на спине | 3 | 10-15 | Отдых 45 сек. |
| 9. | Пресс | 3 | 20 | Отдых 1 мин. |
| Втягивающий микроцикл 2 (3 тренировки в неделю) | | | | |
| № | Упражнение | Серии | Повторения | Примечания |
| 1. | Приседы со штангой на спине | 3 | 7-12 | Отдых 2 мин. |
| 2. | Выпрыгивания со штангой на спине из полуприседания | 3 | 8-10 | Отдых 2 мин. |
| 3. | Гиперэкстензии | 3 | 8-10 | Отдых 1 мин. |
| 4. | Рывок гири (16) двумя руками | 3 | 12-15 | Отдых 2 мин. |
| 5. | Рывок штанги из вися виса средний хват | 3 | 8-10 | Отдых 2 мин. |
| 6. | Тяги штанги к подбородку узким хватом | 3 | 8-10 | Отдых 2 мин. |
| 7. | «Солдатский жим» | 3 | 8-10 | Отдых 2 мин. |
| 8. | Подъём на носки со штангой на спине | 3 | 10-15 | Отдых 45 сек. |
| 9. | Пресс | 3 | 20 | Отдых 1 мин. |
| <i>Базовый мезоцикл 6 недель</i> | | | | |
| Ударный микроцикл 3а (Понедельник, Среда) 2 недели | | | | |
| № | Упражнение | Серии | Повторения | Примечания |
| 1. | Приседы со штангой на спине | 2 | 10-15 | Отдых 2 мин. |
| 2. | Подъёмы гири на грудь (16) | 2 | 10-12 | Отдых 2 мин. |
| 3. | Подъёмы 2х16 на грудь | 2 | 10-15 | Отдых 1 мин. |
| 4. | Жим стоя 2х16 | 2 | 10 | Отдых 2 мин. |
| 5. | Толчок 2х16 | 4 | 15-20 | Отдых 2 мин. |
| 6. | Удержание на груди 2х16 | 2 | 2 мин. | Отдых 1 мин. |
| 7. | Прыжки с 2х16 на груди | 2 | 20-30 | Отдых 2 мин. |
| 8. | Пресс | 4 | 20 | Отдых 1 мин. |
| Ударный микроцикл 3б (Вторник, Четверг) 2 недели | | | | |
| № | Упражнение | Серии | Повторения | Примечания |
| 1. | Махи поочерёдно 16 | 2 | 10-12 | Отдых 2 мин. |
| 2. | Рывок двумя 24 | 2 | 10-15 | Отдых 2 мин. |
| 3. | Рывок 16 | 4 | 15-25 | Отдых 2 мин. |
| 4. | Удержание вверху 16 | 2 | 1 мин. | Отдых 1 мин. |
| 5. | Наклоны вперёд с гирей за головой 24 | 2 | 15 | Отдых 1 мин. |
| 6. | Прыжки с гирями в опущенных руках 2х16 | 2 | 20-30 | Отдых 1 мин. |
| 7. | Пресс | 4 | 20 | Отдых 1 мин. |

| Ударный микроцикл 4а (Понедельник, Среда) 2 недели | | | | |
|---|--|-------|------------|----------------|
| № | Упражнение | Серии | Повторения | Примечания |
| 1. | Приседы со штангой на спине | 3 | 10-15 | Отдых 2 мин. |
| 2. | Подъёмы гири на грудь (24) | 2 | 10-12 | Отдых 2 мин. |
| 3. | Подъёмы 2x16 на грудь | 2 | 10-15 | Отдых 1 мин. |
| 4. | Жим стоя 2x16 | 2 | 10 | Отдых 2 мин. |
| 5. | Толчок 2x16 | 4 | 15-20 | Отдых 2 мин. |
| 6. | Удержание на груди 2x16 | 2 | 2мин. | Отдых 1 мин. |
| 7. | Прыжки с 2x16 на груди | 2 | 20-30 | Отдых 2 мин. |
| 8. | Пресс | 4 | 20 | Отдых 1 мин. |
| Ударный микроцикл 4б (Вторник, Четверг)2 недели | | | | |
| № | Упражнение | Серии | Повторения | Примечания |
| 1. | Махи поочерёдно16 | 2 | 10-12 | Отдых 2 мин. |
| 2. | Рывок двумя 24 | 2 | 10-15 | Отдых 2 мин. |
| 3. | Рывок 16 | 4 | 15-25 | Отдых 1,5 мин. |
| 4. | Удержание вверху 16 | 2 | 1 мин. | Отдых 1 мин. |
| 5. | Наклоны вперёд с гирей за головой 24 | 2 | 15 | Отдых 1 мин. |
| 6. | Прыжки с гирями в опущенных руках 2x16 | 2 | 20-30 | Отдых 1 мин. |
| 7. | Пресс | 4 | 20 | Отдых 1 мин. |
| Ударный микроцикл 5а (Понедельник, Среда)2 недели | | | | |
| № | Упражнение | Серии | Повторения | Примечания |
| 1. | Приседы со штангой на спине | 2 | 10-15 | Отдых 2 мин. |
| 2. | Подъёмы гири на грудь (24) | 2 | 10-12 | Отдых 2 мин. |
| 3. | Подъёмы 2x24 на грудь | 2 | 10-15 | Отдых 1 мин. |
| 4. | Жим стоя 2x16 | 2 | 10 | Отдых 2 мин. |
| 5. | Толчок 2x16 | 4 | 25-40 | Отдых 1,5 мин. |
| 6. | Удержание на груди 2x24 | 2 | 1 мин. | Отдых 1 мин. |
| 7. | Прыжки с 2x16 на груди | 2 | 20-30 | Отдых 2 мин. |
| 8. | Пресс | 4 | 20 | Отдых 1 мин. |
| Ударный микроцикл 5б (Вторник, Четверг)2 недели | | | | |
| № | Упражнение | Серии | Повторения | Примечания |
| 1. | Махи поочерёдно24 | 2 | 10-12 | Отдых 2 мин. |
| 2. | Рывок двумя 24 | 2 | 10-15 | Отдых 2 мин. |
| 3. | Рывок 16 | 4 | 25-45 | Отдых 2 мин. |
| 4. | Удержание вверху 24 | 2 | 1 мин. | Отдых 1 мин. |
| 5. | Наклоны вперёд с гирей за головой 24 | 2 | 15 | Отдых 1 мин. |
| 6. | Прыжки с гирями в опущенных руках 2x24 | 2 | 20-30 | Отдых 1 мин. |
| 7. | Пресс | 4 | 20 | Отдых 1 мин. |
| <i>Восстановительный микроцикл 6 (тренировок нет)</i> | | | | |
| <i>Базовый мезоцикл 6 недель</i> | | | | |
| Ударный микроцикл 7а (Понедельник, Среда) 2 недели | | | | |
| № | Упражнение | Серии | Повторения | Примечания |
| 1. | Присед с гирей вверху 24 | 2 | 12-15 | Отдых 2 мин. |
| 2. | Выпады в стороны гиря за головой 24 | 2 | 10-15 | Отдых 2 мин. |
| 3. | Жим лёжа 2x24 | 3 | 8-10 | Отдых 2 мин. |
| 4. | Толчок 2x24 | 4 | 8-16 | Отдых 2 мин. |

| Ударный микроцикл 7а (Понедельник, Среда) 2 недели | | | | |
|--|---|-------|------------|----------------|
| 5. | Подъём с пола на грудь 2х24 | 2 | 10-16 | Отдых 1 мин. |
| 6. | Пресс | 4 | 20 | Отдых 1 мин. |
| Ударный микроцикл 7б (Вторник, Четверг) 2 недели | | | | |
| № | Упражнение | Серии | Повторения | Примечания |
| 1. | «Восьмёрка» | 2 | 12-14 | Отдых 2 мин. |
| 2. | Приседы 2х24 на спине | 3 | 8-10 | Отдых 2 мин. |
| 3. | Гиря вверху – опускать вперёд до параллели 16 | 2 | 6-10 | Отдых 2 мин. |
| 4. | Рывок 24 | 4 | 10-15 | Отдых 2 мин. |
| 5. | Махи 2х24 с полуприседаниями | 2 | 15-20 | Отдых 2 мин. |
| 6. | Жонглирование 16 | 2 | 12-15 | Отдых 1 мин. |
| 7. | Пресс | 4 | 20 | Отдых 1 мин. |
| Ударный микроцикл 8а (Понедельник, Среда) 2 недели | | | | |
| № | Упражнение | Серии | Повторения | Примечания |
| 1. | Присед с гирей вверху 32 | 3 | 12-15 | Отдых 2 мин. |
| 2. | Выпады в стороны гиря за головой 24 | 2 | 10-15 | Отдых 2 мин. |
| 3. | Жим лёжа 2х24 | 3 | 8-10 | Отдых 2 мин. |
| 4. | Толчок 2х24 | 4 | 10-18 | Отдых 2 мин. |
| 5. | Подъём с пола на грудь 2х24 | 2 | 12-16 | Отдых 1 мин. |
| 6. | Пресс | 4 | 20 | Отдых 1 мин. |
| Ударный микроцикл 8б (Вторник, Четверг) 2 недели | | | | |
| № | Упражнение | Серии | Повторения | Примечания |
| 1. | «Восьмёрка» | 2 | 12-14 | Отдых 1,5 мин. |
| 2. | Приседы 2х24 на спине | 3 | 8-10 | Отдых 2 мин. |
| 3. | Гиря вверху – опускать вперёд до параллели 16 | 2 | 6-10 | Отдых 2 мин. |
| 4. | Рывок 24 | 4 | 10-15 | Отдых 1,5 мин. |
| 5. | Махи 2х24 с полуприседаниями | 2 | 15-20 | Отдых 2 мин. |
| 6. | Жонглирование 16 | 2 | 12-15 | Отдых 1 мин. |
| 7. | Пресс | 4 | 20 | Отдых 1 мин. |
| Ударный микроцикл 9а (Понедельник, Среда) 2 недели | | | | |
| № | Упражнение | Серии | Повторения | Примечания |
| 1. | Присед с гирей вверху 32 | 3 | 12-15 | Отдых 2 мин. |
| 2. | Выпады в стороны гиря за головой 32 | 2 | 10-15 | Отдых 2 мин. |
| 3. | Жим лёжа 2х24 | 3 | 8-10 | Отдых 2 мин. |
| 4. | Толчок 2х24 | 4 | 12-18 | Отдых 2 мин. |
| 5. | Подъём с пола на грудь 2х24 | 2 | 12-16 | Отдых 1 мин. |
| 6. | Пресс | 4 | 20 | Отдых 1 мин. |
| Ударный микроцикл 9б (Вторник, Четверг) 2 недели | | | | |
| № | Упражнение | Серии | Повторения | Примечания |
| 1. | «Восьмёрка» | 2 | 12-14 | Отдых 1,5 мин. |
| 2. | Приседы 2х24 на спине | 3 | 8-10 | Отдых 2 мин. |
| 3. | Гиря вверху – опускать вперёд до параллели 16 | 2 | 6-10 | Отдых 2 мин. |
| 4. | Рывок 24 | 4 | 12-20 | Отдых 1,5 мин. |
| 5. | Махи 2х24 с полуприседаниями | 2 | 15-20 | Отдых 2 мин. |

| Ударный микроцикл 9б (Вторник, Четверг) 2 недели | | | | |
|---|---|-------|------------|----------------|
| 6. | Жонглирование 16 | 2 | 12-15 | Отдых 1 мин. |
| 7. | Пресс | 4 | 20 | Отдых 1 мин. |
| Восстановительный микроцикл 10(тренировок нет) | | | | |
| Базовый мезоцикл 6 недель | | | | |
| Ударный микроцикл 11а (Понедельник, Среда) 2 недели | | | | |
| № | Упражнение | Серии | Повторения | Примечания |
| 1. | Приседы на носках колени в стороны гири вверху 2х24 | 3 | 12-16 | Отдых 2 мин. |
| 2. | Жим стоя 2х24 | 2 | 6-8 | Отдых 2 мин. |
| 3. | Толчок 2х24 | 4 | 12-20 | Отдых 2 мин. |
| 4. | Подъём гири 2х24 до колен большими пальцами | 2 | 6-8 | Отдых 2 мин. |
| 5. | Гиперэкстензии | 2 | 10 | Отдых 1 мин. |
| 6. | Пресс | 4 | 20 | Отдых 1 мин. |
| Ударный микроцикл 11б (Вторник, Четверг) 2 недели | | | | |
| № | Упражнение | Серии | Повторения | Примечания |
| 1. | Наклоны с 24 за головой | 3 | 10-15 | Отдых 2 мин. |
| 2. | Рывок 24 | 5 | 15-25 | Отдых 2 мин. |
| 3. | Протяжка 24 до подбородка | 3 | 10-12 | Отдых 1 мин. |
| 4. | Махи поочерёдные 24 | 2 | 12-15 | Отдых 2 мин. |
| 5. | Прыжки с 2х24 | 2 | 25-40 | Отдых 2 мин. |
| 6. | Пресс | 4 | 20 | Отдых 1 мин. |
| Ударный микроцикл 12а (Понедельник, Среда) 2 недели | | | | |
| № | Упражнение | Серии | Повторения | Примечания |
| 1. | Приседы на носках колени в стороны гири вверху 2х24 | 3 | 12-16 | Отдых 2 мин. |
| 2. | Жим стоя 2х24 | 2 | 6-8 | Отдых 2 мин. |
| 3. | Толчок 2х24 | 4 | 14-20 | Отдых 2 мин. |
| 4. | Подъём гири 2х24 до колен большими пальцами | 2 | 6-8 | Отдых 2 мин. |
| 5. | Гиперэкстензии | 2 | 10 | Отдых 1 мин. |
| 6. | Пресс | 4 | 20 | Отдых 1 мин. |
| Ударный микроцикл 12б (Вторник, Четверг) 2 недели | | | | |
| № | Упражнение | Серии | Повторения | Примечания |
| 1. | Наклоны с 24 за головой | 3 | 10-15 | Отдых 2 мин. |
| 2. | Рывок 24 | 5 | 15-25 | Отдых 1,5 мин. |
| 3. | Протяжка 24 до подбородка | 3 | 10-12 | Отдых 1 мин. |
| 4. | Махи поочерёдные 24 | 2 | 12-15 | Отдых 2 мин. |
| 5. | Прыжки с 2х24 | 2 | 25-40 | Отдых 1 мин. |
| 6. | Пресс | 4 | 20 | Отдых 1 мин. |
| Ударный микроцикл 13а (Понедельник, Среда) 2 недели | | | | |
| № | Упражнение | Серии | Повторения | Примечания |
| 1. | Приседы на носках колени в стороны гири вверху 2х24 | 3 | 12-16 | Отдых 2 мин. |
| 2. | Жим стоя 2х24 | 2 | 8-10 | Отдых 2 мин. |
| 3. | Толчок 2х24 | 4 | 16-20 | Отдых 2 мин. |

| Ударный микроцикл 13а (Понедельник, Среда) 2 недели | | | | |
|--|---|--------|------------|----------------|
| 4. | Подъём гирь 2х24 до колен большими пальцами | 2 | 6-8 | Отдых 2 мин. |
| 5. | Гиперэкстензии | 2 | 10 | Отдых 1 мин. |
| 6. | Пресс | 4 | 20 | Отдых 1 мин. |
| Ударный микроцикл 13б (Вторник, Четверг) 2 недели | | | | |
| № | Упражнение | Серии | Повторения | Примечания |
| 1. | Наклоны с 24 за головой | 3 | 10-15 | Отдых 1,5 мин. |
| 2. | Рывок 24 | 5 | 16-28 | Отдых 1,5 мин. |
| 3. | Протяжка 24 до подбородка | 3 | 10-12 | Отдых 1 мин. |
| 4. | Махи поочерёдные 24 | 2 | 12-15 | Отдых 1,5 мин. |
| 5. | Прыжки с 2х24 | 2 | 25-40 | Отдых 1 мин. |
| 6. | Пресс | 4 | 20 | Отдых 1 мин. |
| <i>Восстановительный микроцикл 14 (тренировок нет)</i> | | | | |
| <i>Контрольно-подготовительный мезоцикл 6 недель</i> | | | | |
| Ударный микроцикл 15а (Понедельник, Среда) 2 недели | | | | |
| № | Упражнение | Серии | Повторения | Примечания |
| 1. | Швунг 24 поочерёдно | 2 | 10-15 | Отдых 2 мин. |
| 2. | Толчок 2х24 | 6 | 15-25 | Отдых 1 мин. |
| 3. | Присед со штангой на спине | 4 | 8-10 | Отдых 2 мин. |
| 4. | Пресс | 4 | 20 | Отдых 1 мин. |
| Ударный микроцикл 15б (Вторник, Четверг) 2 недели | | | | |
| № | Упражнение | Серии | Повторения | Примечания |
| 1. | Рывок | (16) 2 | 40-50 | Отдых 1 мин. |
| | | (24) 6 | 15-30 | |
| 2. | Махи на кончиках пальцев 16 | 2 | 50 | Отдых 1 мин. |
| 3. | Прыжки с 2х24 | 2 | 30 | Отдых 1 мин. |
| 4. | Пресс | 4 | 20 | Отдых 1 мин. |
| Ударный микроцикл 16а (Понедельник, Среда) 2 недели | | | | |
| № | Упражнение | Серии | Повторения | Примечания |
| 1. | Швунг 24 поочерёдно | 2 | 10-15 | Отдых 2 мин. |
| 2. | Толчок 2х24 | 6 | 16-25 | Отдых 1 мин. |
| 3. | Присед со штангой на спине | 4 | 8-10 | Отдых 2 мин. |
| 4. | Пресс | 4 | 20 | Отдых 1 мин. |
| Ударный микроцикл 16б (Вторник, Четверг) 2 недели | | | | |
| № | Упражнение | Серии | Повторения | Примечания |
| 1. | Рывок | (16) 2 | 40-50 | Отдых 1 мин. |
| | | (24) 6 | 16-32 | |
| 3. | Махи на кончиках пальцев 16 | 2 | 50 | Отдых 1 мин. |
| 4. | Прыжки с 2х24 | 2 | 30 | Отдых 1 мин. |
| 5. | Пресс | 4 | 20 | Отдых 1 мин. |
| Ударный микроцикл 17а (Понедельник, Среда) 2 недели | | | | |
| № | Упражнение | Серии | Повторения | Примечания |
| 1. | Швунг 24 поочерёдно | 2 | 10-15 | Отдых 2 мин. |
| 2. | Толчок 2х24 | 6 | 16-25 | Отдых 30 сек. |

| Ударный микроцикл 17а (Понедельник, Среда) 2 недели | | | | |
|--|-----------------------------|--------|------------|---------------|
| 3. | Присед со штангой на спине | 4 | 8-10 | Отдых 2 мин. |
| 4. | Пресс | 4 | 20 | Отдых 30 сек. |
| Ударный микроцикл 17б (Вторник, Четверг) 2 недели | | | | |
| № | Упражнение | Серии | Повторения | Примечания |
| 1. | Рывок | (16) 2 | 40-50 | Отдых 1 мин. |
| 2. | | (24) 6 | 18-32 | |
| 3. | Махи на кончиках пальцев 16 | 2 | 50 | Отдых 1 мин. |
| 4. | Прыжки с 2х24 | 2 | 30 | Отдых 1 мин. |
| 5. | Пресс | 4 | 20 | Отдых 30 сек. |
| Восстановительный микроцикл 18 (тренировок нет) | | | | |
| Предсоревновательный мезоцикл 4 недели | | | | |
| Подводящий микроцикл 19а (Понедельник, Среда) 2 недели | | | | |
| № | Упражнение | Серии | Повторения | Примечания |
| 1. | Жим стоя 2х16 | 2 | 10-12 | Отдых 2 мин. |
| 2. | Толчок 2х24 | 8 | До отказа | Отдых 30 сек. |
| 3. | Пресс | 4 | 20 | Отдых 30 сек. |
| Подводящий микроцикл 19б (Вторник, Четверг) 2 недели | | | | |
| № | Упражнение | Серии | Повторения | Примечания |
| 1. | Полуприседы 2х16 вверху | 2 | 10-12 | Отдых 2 мин. |
| 2. | Рывок 24 | 8 | До отказа | Отдых 30 сек. |
| 3. | Пресс | 4 | 20 | Отдых 30 сек. |
| Подводящий микроцикл 20а (Понедельник, Среда) 2 недели | | | | |
| № | Упражнение | Серии | Повторения | Примечания |
| 1. | Жим стоя 2х16 | 2 | 10-12 | Отдых 2 мин. |
| 2. | Толчок 2х24 | 8 | До отказа | Отдых 30 сек. |
| 3. | Пресс | 4 | 20 | Отдых 30 сек. |
| Подводящий микроцикл 20б (Вторник, Четверг) 2 недели | | | | |
| № | Упражнение | Серии | Повторения | Примечания |
| 1. | Полуприседы 2х16 вверху | 2 | 10-12 | Отдых 2 мин. |
| 2. | Рывок 24 | 8 | До отказа | Отдых 30 сек. |
| 3. | Пресс | 4 | 20 | Отдых 30 сек. |

ЛИТЕРАТУРА

1. Акопянц М. Б., Подливаев Б. А. Сила, плюс грация: Атлетическая гимнастика для всех. – М.: ФиС, 1990. – 160 с.
2. Бомпа, Тудор О. «Серьезный силовой тренинг»: пер. с англ. – М.; АСТ; Астрель, 2010. – 303 с.
3. Бондарчук, А. П. Периодизация спортивной тренировки / – К.: Олимпийский спорт, 2000. – 568 с.
4. Воробьев А. Н., Роман Р. А. Методика тренировки / Тяжелая атлетика: учеб. для ИФК, под ред. А. Н. Воробьева. – М., ФиС, 1988.
5. Воробьев Л. Н., Сорокин Ю. К. Анатомия силы. – М.: ФиС, 1980. – 176 с.
6. Зациорский В. М. Методика воспитания силы / Физические качества спортсмена. – М., ФиС, 1970.
7. Курамшин, Ю. Ф. Планирование, контроль и учет в процессе спортивной подготовки: учеб. пособие / – СПб.: СПб ГУФК им. П. Ф. Лесгафта, 2007. – 43 с.
8. Матвеев Л. П. Методы физического воспитания // Матвеев Л. П. Теория и методика физического воспитания. – М.: – ФиС, 1976, Т. I. С. 72-113.
9. Матвеев, Л. П. Спорт, спортивная тренировка // Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания: теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): учеб. для ин-тов физ. культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – Часть II. – Раздел 1, гл. XII-XIII. – С. 425-491.
10. Стейнер Брэдли Дж. «Основы» // ИМ, 1999 №3. – С.-27.
11. Озолин, Н. Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н. Г. Озолин – М.: Аст Астрель, 2002. – 864 с.
12. Петров М. Н. Бодибилдинг: новые методы тренинга / – Минск.; Харвест, 2009. – 240 с.
13. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – М.: Советский спорт, 2005. – 820 с.
14. Уайдер Д. «Бодибилдинг: фундаментальный курс», 1993.
15. Фалеев А. В. Секреты силового тренинга. Как накачать силу и мышечную массу, занимаясь без тренера. – М.; АСТ, 2010. – 319 с.
16. Хартманн Ю. Тюннеманн Х. Современная силовая тренировка. – Берлин: Шпортферлаг, 1988. – 333 с.
17. Циссик Д. «Конструирование планов периодизации» // И. М. 2/99 С. –121.
18. Шестопалов С. В. «Методы тренировки» Бодибилдинг 2000 – 18 с.

Оглавление

| | |
|--------------------|----|
| ВВЕДЕНИЕ | 3 |
| Бодибилдинг | 4 |
| Пауэрлифтинг | 21 |
| Армрестлинг | 35 |
| Гиря..... | 58 |
| ЛИТЕРАТУРА | 64 |