

KUCHUMOV

МАКСИМАЛЬНАЯ ПРОКАЧКА МЫШЦ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ!

10-НЕДЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ТРЕНИРОВОК

30-60 СЕКУНД ОТДЫХА МЕЖДУ ПОДХОДАМИ

Особенности & Преимущества

- Используйте платформу для отжиманий WorkOut
- Прокачайте грудные, плечи, спину, трицепс и бицепс
- Придайте рельеф своему прессу
- Улучшите силу, выносливость, скорость и ловкость
- Нарращивайте мышцы и сжигайте калории одновременно!

3 Фазы Тренировок

1. Фаза НАЧАЛА
(3 недели по 4 дня в неделю)
2. Фаза РАЗВИТИЯ
(4 недели по 5 дней в неделю)
3. Фаза ВЗРЫВА
(4 недели по 5 дней в неделю)

Важная информация

- ✓ Следите за нейтральным положением головы.
- ✓ Плечи должны быть отведены назад, лопатки сведены.
- ✓ Ягодицы должны быть в одну линию с затылком и лопатками.
- ✓ Всегда держите пресс в напряжении во время отжиманий.
- ✓ Чем шире вы ставите руки, тем легче будет держать баланс.
- ✓ Вдыхайте во время движения вниз и выдыхайте во время движения вверх.
- ✓ Варианты отжиманий: с колен (для новичков), обычные (для среднего уровня), с ногами на возвышенности (продвинутый уровень)

Фаза НАЧАЛА (4 тренировочных дня в неделю в течение 3 недель)

Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
ГРУДЬ СПИНА	ПЛЕЧИ ТРИЦЕПС	ОТДЫХ	СПИНА ТРИЦЕПС	ПЛЕЧИ ГРУДЬ	ОТДЫХ	ОТДЫХ

Фаза РАЗВИТИЯ (5 тренировочных дней в неделю в течение 4 недель)

Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
ВЗРЫВНАЯ ТРЕНИРОВКА	ГРУДЬ ТРИЦЕПС	ПЛЕЧИ СПИНА	ОТДЫХ	ВЗРЫВНАЯ ТРЕНИРОВКА	СПИНА ТРИЦЕПС	ОТДЫХ

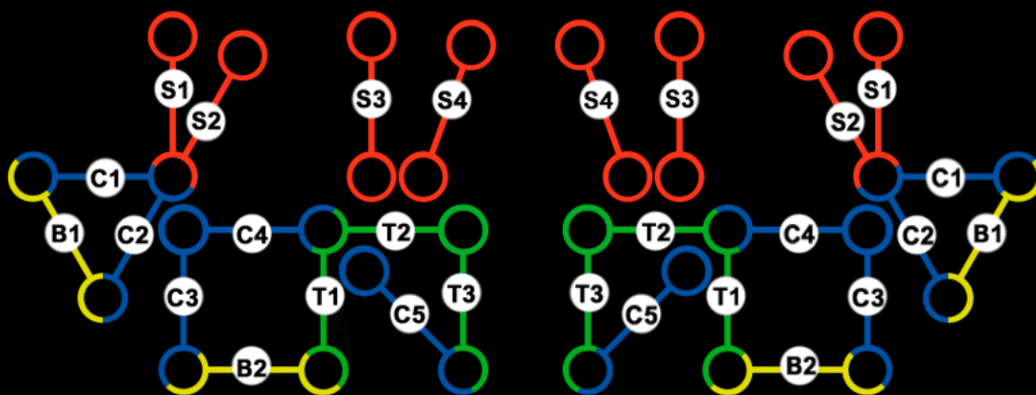
Фаза ВЗРЫВА (5 тренировочных дней в неделю в течение 4 недель)

Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
ВЗРЫВНАЯ ТРЕНИРОВКА	ГРУДЬ ПЛЕЧИ	ОТДЫХ	ВЗРЫВНАЯ ТРЕНИРОВКА	СПИНА ТРИЦЕПС	ВЗРЫВНАЯ ТРЕНИРОВКА	ОТДЫХ

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ: Тренировочную нагрузку необходимо наращивать постепенно. Нагрузка должна обязательно соответствовать виду тренировки и уровню подготовки спортсмена. Перед использованием обязательно проконсультируйтесь

ЛУЧШИЙ ИНВЕНТАРЬ ДЛЯ ТРЕНИРОВОК ДОМА И НА УЛИЦЕ — **KUCHUMOV.SHOP**

ГРУДЬ
СПИНА
ТРИЦЕПС
ПЛЕЧИ



Грудь		#КОЛ-ВО	ПЛИОМЕТРИКА / КАРДИО	#КОЛ-ВО	ПРЕСС	#КОЛ-ВО
ВНЕШНИЕ ГОРИЗОНТАЛЬНЫЕ (C1)		10-12 / 15-20	ПРИСЕДАНИЯ С ВЫПРЫГИВАНИЯМИ	15	СКРУЧИВАНИЯ	25
ВНЕШНИЕ ДИАГОНАЛЬНЫЕ (C2)		10-12 / 15-20	ПРЫЖКИ ДЖЕКА НА ПОЛУСОГНУТЫХ	25	ВЕЛОСИПЕД	30
ВНЕШНИЕ ВЕРТИКАЛЬНЫЕ (C3)		10-12 / 15-20	СКАЛОЛАЗ	30	ДВОРНИКИ	15
ВНУТРЕННИЕ ГОРИЗОНТАЛЬНЫЕ (C4)		10-12 / 15-20	ПРИСЕДАНИЯ С ПОДЪЕМОМ НОГ	15	СКРУЧИВАНИЯ	25
ВНУТРЕННИЕ V-ДИАГОНАЛЬНЫЕ (C5)		10-12 / 15-20	БЕГ НА МЕСТЕ С ВЫСОКИМИ КОЛЕНЯМИ	30	БОКОВЫЕ СКРУЧИВАНИЯ	15
Плечи		#КОЛ-ВО	ПЛИОМЕТРИКА / КАРДИО	#КОЛ-ВО	ПРЕСС	#КОЛ-ВО
ВНЕШНИЕ ВЕРТИКАЛЬНЫЕ (S1)		10-12 / 15-20	БЁРПИ	15	СКРУЧИВАНИЯ С КАСАНИЕМ СТОП	25
ВНЕШНИЕ ДИАГОНАЛЬНЫЕ (S2)		10-12 / 15-20	ВЫПАДЫ СО СМЕНОЙ НОГ В ПРЫЖКЕ	20	БАБОЧКА	25
ВНУТРЕННИЕ ВЕРТИКАЛЬНЫЕ (S3)		10-12 / 15-20	ПРЫЖКИ ДЖЕКА	25	ПОДЪЕМЫ НОГ ЛЕЖА	25
ВНУТРЕННИЕ ДИАГОНАЛЬНЫЕ (S4)		10-12 / 15-20	ВЫПАДЫ ЛЫЖНИКА	25	РУССКИЕ СКРУЧИВАНИЯ	30
Спина		#КОЛ-ВО	ПЛИОМЕТРИКА / КАРДИО	#КОЛ-ВО	ПРЕСС	#КОЛ-ВО
ВНЕШНИЕ ДИАГОНАЛЬНЫЕ (B1)		10-12 / 15-20	БЁРПИ	15	ПОДЪЕМЫ В БОКОВОЙ ПЛАНКЕ	15
ВНУТРЕННИЕ ГОРИЗОНТАЛЬНЫЕ (B2)		10-12 / 15-20	СПЛИТ ПРИСЕДАНИЯ	20	ЯГОДИЧНЫЙ МОСТИК	25
Трицепс		#КОЛ-ВО	ПЛИОМЕТРИКА / КАРДИО	#КОЛ-ВО	ПРЕСС	#КОЛ-ВО
ВНЕШНИЕ ВЕРТИКАЛЬНЫЕ (T1)		10-12 / 15-20	БЁРПИ	15	ПОДЪЕМЫ ПО НОГЕ	15
ГОРИЗОНТАЛЬНЫЕ (T2)		10-12 / 15-20	БЕГ С ВЫСОКИМИ КОЛЕНЯМИ	20	РУССКИЕ СКРУЧИВАНИЯ	30
ВНУТРЕННИЕ ВЕРТИКАЛЬНЫЕ (T3)		10-12 / 15-20	ПРИСЕДАНИЯ С ВЫПРЫГИВАНИЯМИ	15	СКРУЧИВАНИЯ С КАСАНИЕМ НОСКОВ	25
Взрывная		#КОЛ-ВО	ПЛИОМЕТРИКА / КАРДИО	#КОЛ-ВО	ПРЕСС	#КОЛ-ВО
ЛЕВАЯ S1	ПРАВАЯ T2	10-12 / 15-20	БЕГ С ВЫСОКИМИ КОЛЕНЯМИ	20	СКРУЧИВАНИЯ С СКРЕЩЕННЫМИ НОГАМИ	25
ЛЕВАЯ T2	ПРАВАЯ S1	10-12 / 15-20	ПРИСЕДАНИЯ С ВЫПРЫГИВАНИЯМИ	15	БОКОВЫЕ СКРУЧИВАНИЯ	15
ЛЕВАЯ S3	ПРАВАЯ C3	10-12 / 15-20	СКАЛОЛАЗ	30	ПОДЪЕМЫ НОГ	25
ЛЕВАЯ C3	ПРАВАЯ S3	10-12 / 15-20	СПЛИТ ПРИСЕДАНИЯ	10	ВЕЛОСИПЕД	30
ЛЕВАЯ C1	ПРАВАЯ S4	10-12 / 15-20	БЁРПИ	15	БАБОЧКА	25
ЛЕВАЯ S4	ПРАВАЯ C1	10-12 / 15-20	ПРЫЖКИ ЛЫЖНИКА	25	РУССКИЕ СКРУЧИВАНИЯ	30
ЛЕВАЯ B2	ПРАВАЯ S4	10-12 / 15-20	ПРЫЖКИ ДЖЕКА	25	ЯГОДИЧНЫЙ МОСТИК	25
ЛЕВАЯ S4	ПРАВАЯ B2	10-12 / 15-20	ПРИСЕДАНИЯ С ПОДЪЕМОМ НОГИ	15	ПОДЪЕМЫ В БОКОВОЙ ПЛАНКЕ	15
ЛЕВАЯ C5	ПРАВАЯ T3	10-12 / 15-20	ПРЫЖКИ ДЖЕКА НА ПОЛУСОГНУТЫХ	25	СКРУЧИВАНИЯ С КАСАНИЕМ СТОП	25
ЛЕВАЯ T3	ПРАВАЯ C5	10-12 / 15-20	ПРИСЕДАНИЯ С ВЫПРЫГИВАНИЯМИ	15	ПЛАНКА	30