

Тренировка № 5.

1. Разминка. Общеразвивающие упражнения .
2. На грудь в стойку + швунг в сед 1+2x 5
3. На грудь комбинированно (с в.в.к + с в.н.к.) 1+2x 8
4. Толчок со стоек из-за головы 4x 8
5. Жим с груди стоя 12x6
6. Приседания на плечах 10x6
7. ОФП. Наклоны стоя , тяга к подбородку узким хватом, отжимания от пола (руки широко), пресс (подъем ног + туловища + планка). Выполнять все упражнения 10 x 4.

Тренировка № 6.

1. Разминка. Общеразвивающие упражнения.
2. Протяжка р.хватом в стойку 4x 5
3. Рывок с вися выше колен в ст.+ приседания 3+3x 5
4. Тяга р.хв. с вися ниже колена 6x 5
5. Швунг жимовой из-за головы+ уход р. 2+2x 6
6. Приседания со штангой на груди 8x 8
7. ОФП. Наклоны. Пресс.