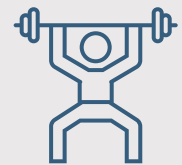


# MFT - 28

## ИНФОРМАЦИЯ О ПРОГРАММЕ ТРЕНИНГА, РАЗРАБОТАННОЙ ГРЕГОМ ПЛИТТОМ

Каждую неделю 5 дней работы в зале, одна тренировка вне зала и один день отдыха. Пн-Грудь; Вт-Спина; Ср-Плечи; Чт-руки; Пт-Ноги; Сб-Шок тренинг всего тела Вс-восстановление. Пресс каждый день, после вечерней тренировки, 1-ю и 3-ю неделю. Утром работаем в диапазоне 6-12 повторений, отдых между подходами 60-90 секунд. Вечером работаем в диапазоне 25-30 повторений с отдыхом 45 секунд между подходами. Обязательно работаем до жжения. Это программа не для новичков и требует предварительной подготовки. Не гонитесь за весами, выполняйте движения медленно и подконтрольно, следите за техникой.



### (ПН) Грудь:

1. Отжимания. Начинаем с упором в пол и без отдыха повышаем положение тела за счёт отжимания от грифа в тренажёре смирта. Всего 4 шага повышения. 3 подхода по 10-15 повторений на каждом уровне
2. Трисет: Разводка с штангами, сразу Стеклолист, сразу часики. 3 подхода по 8-12 повторений
3. Жим гантелей лёжа на скамье, суперсет от высокого веса к легкому. 3 подхода от 2-3 до 10-12 повторений
4. Дропсет: Жим на скамье 30 градусов в тренажёре от большого веса к малому. 3 подхода
5. Тяга в кроссовере сначала одной рукой 10-12 повторов, после другой рукой 10-12 и обеими руками 10-12 повторений, 3 подхода
6. Дропсет. Жим штанги в отрицательном наклоне на грудь. Три положения рук, 3 подхода. (добиваем отжиманиями от пола)
7. Трисет. Пуловер с гантелью, сразу жим одной гантели, сразу тяга в кроссовере снизу вверх, 3 подхода

### Отдых между подходами:

Утром (Силовой 60-90 секунд); Вечером (Кардио 45 секунд)

### (ВТ) Спина:

1. Трисет. Подтягивания + Подтягивания вверх ногами + тяга в блоке к груди на коленях. 10-12 повторений, 3 подхода
2. Тяга Т-грифа + тяги по одной руке. 8-12 повторений, 3 подхода
3. Тяга штанги в полной амплитуде, стоя на скамье + ролик 8-12 повторений, 3 подхода
4. Поочерёдная тяга в кроссовере из нижнего положения + тяга кроссовера из верхней точки в полной амплитуде. 9-12 повторений, 3 подхода
5. Лондонский мост на канате + поочерёдная тяга на каждую руку в кроссовере из верхнего положения. 8-12 повторений (Лондонский мост 4-5 повторов), 3 подхода
6. Дропсет. Тяга гантели с упором в скамью, перекачивая её из руки в руку. 6-8-10 повторений, 50-40-30 кг, 3 подхода

### (СР) Плечи:

1. Суперсерия. Отжимания от пола с поднятыми вверх ногами до отказа + сразу жим грифа сидя в Смитте по 8-12 повторений. 3 подхода, 90 секунд отдых + 30 секунд работаем с канатом во время отдыха
2. Трисет. Армейский жим (перед собой и за спину поочерёдно) + тяга грифа к подбородку + махи гирей в стороны, держа её обеими руками с секундным удержанием в верхней точке. 8-12 повторений 3 подхода
3. Суперсерия. Жим грифа вверх, уперев его в угол (боксёрский жим), выполняем поочерёдно на каждую руку, затем без отдыха двумя руками перед собой, и сразу по дуге перекидываем гриф из стороны в сторону. 8-12 повторений, 3 подхода
4. Трисет. Махи гантели перед собой (держа обеими руками) + вращение диска перед собой (руль автомобиля) + тяга в кроссовере в верхнем положении крест на крест. 12-15 повторений, 3 подхода
5. Махи малого грифа перед собой, лёжа грудью на скамье 30 градусов + выбрасывания и возврат грифа перед собой по горизонтальной траектории в том же положении. 12-15 повторений, 3 подхода

(ЧТ) Руки:

1. Суперсерия. Подъём прямого грифа стоя + подъём изогнутого грифа(по краям грифа фиксируем резинку, на которую наступаем во время подхода). 3 подхода, 8-12 повторений
2. Трисет. Французский жим лёжа на скамье + жим этого же веса от груди + отжимания в планке опускаясь на локти, руки немного перед собой. 3 подхода, 8-12 повторений
3. Суперсерия. Изолированные, концентрированные подъёмы на бицепс в упоре грудью + тяга блока ко лбу лёжа 8-12 повторений, 3 подхода
4. Жим гантели из-за головы + отжимания от гантели + подъёмы гантелей на трицепс стоя в наклоне. 8-12 повторений, 3 подхода
5. Тяга на бицепс в кроссовере лёжа на полу + концентрированный подъём на бицепс с упором в колено. 8-12 повторений, 3 подхода
6. Жим в кроссовере на трицепс с горизонтальным креплением + то же самое, но с канатом + первый вариант с меньшим весом до отказа. 8-12 повторений, 3 подхода
7. Тяга на бицепс в кроссовере с максимальным прокручиванием предплечья + подъёмы на предплечья, положив их на скамью + прокручивания грифа на предплечья

(ПТ) Ноги:

1. Глубокий присед в смите + присед в смите с опорой ступней перед собой (будто садимся на стул). 3 подхода, 8-12 повторений
2. Мёртвая тяга + мёртвая тяга держа гриф за спиной + эксцентричные опускания корпуса вперёд на бицепс бедра. 8-12 повторений, три подхода
3. Приседания в стиле сумо с перемещением диска ногами из стороны в сторону. 10-12 повторений, 3 подхода
4. Работа на икры в смите с штангой на плечах в трёх разных постанковках стоп, по 15 повторений в каждом положении. 3 подхода
5. Выпады вперёд с передачей гири из руки в руку, в нижнем положении + ножницы в смите 8-12 повторений, 3 подхода
6. Жим грифа ногами в смите лёжа на полу + пистолет в смите. 8-12 повторений, 3 подхода
7. Перепрыгивания через скамью + поочерёдные запрыгивания одной ногой на скамью. 8-12 повторений, 3 подхода

(СБ) Функциональный тренинг на все группы мышц, который вам нравится больше всего.

Импровизируйте...

(ВС) Восстановление

Круговая тренировка прессы (1-я и 3-я недели в завершении вечерней тренировки):

1. Подъёмы на  $\frac{3}{4}$
2. Повороты по сторонам на  $\frac{3}{4}$
3. Поочерёдное касание голеностопов
4. Скручивания Рокки
5. Скручивания в кокон
6. Боковая планка с амплитудными движениями
7. Подъём ног в стойку
8. Подъём локтем к колену, поочерёдно на каждую сторону

Выполняем каждое упражнение по 30 секунд без отдыха между ними, затем 2 минуты отдыхаем и повторяем круг ещё раз. Общее время на выполнение 15 минут.

---

Обязательно разогревайтесь перед началом выполнения упражнений из основной части программы.  
Успешных и продуктивных тренировок вам, друзья!

P.s. Подготовил Георгий Стадник (@GE\_ST)

---

Для заметок:

---

---

---

---

---

---

---

---