

ПРИЁМЫ ПОВЫШЕНИЯ ИНТЕНСИВНОСТИ ТРЕНИНГА

(ЧАСТЬ 1)

Методика:

За тренировку делайте 1- 4 гигантских сета.

Примените 2 разных гигантских сета.

Комплекс грудные: гигантские сеты

<u>Упражнения</u>	<u>Сеты.</u>	<u>Повторы</u>	<u>Отдых</u>
<u>Гигантский сет</u>			
1. Наклонный жим гантелей	3	10 – 12	-
2. Жим гантелей лежа	3	до отказа	-
3. Жим гантелей головой вниз	3	до отказа	2-3 мин

Гигантский сет

1. Наклонные разведения	3	12 – 15	-
2. Разведения лежа	3	до отказа	-
3. Разведение головой вниз	3	до отказа	2-3 мин

2. Форсированные повторы

Методика:

в последних 1 - 2 сетах упражнения сделайте 2 - 4 форсированных повтора.

Комплекс: бицепс. Форсированные повторы.

<u>Упражнения</u>	<u>Сеты</u>	<u>Повторы</u>	<u>Отдых</u>
1. Подъемы на бицепс	4	12 – 15	2 мин
2. Подъемы с гантелями сидя	3	10 – 12	1-2 мин
3. EZ-подъемы на скамье СКОТА	3	10 – 12	1-2 мин
4. Концентрированные подъемы	3	12 – 15	1-2 мин

3. Негативные повторы.

Методика:

В последних 1- 2 сетах упражнения с помощью партнера выполните 2 - 3 негативных повторения

Комплекс: грудные. Негативные повторения.

<u>Упражнения</u>	<u>Сеты</u>	<u>Повторы</u>	<u>Отдых</u>
1. Жим лежа	4	8 – 10	2-3 мин
2. Наклонный жим лежа	4	10 – 12	2-3 мин
3. Наклонные разведения	4	12 – 15	1-2 мин
4. Сведения в тренажере	4	10 – 12	1-2 мин