Konstruktor

by Dmitrii Ilfing

		Выберу упражнения из списка (по дефолту они уже выбраны)	Посмотры видеоинструкцию	Необходимо подобрать вес снаряда так, чтобы попадать в желательный диапазон повторений	
День	Целевая мышечная группа	Упражнения	Видеоинструкция	Желательный диапазон повторений	
1	Грудь	Machine Press	Видео	12-20 (средняя вес)	Эти два упражнения делать друг за другом без отдыха
	Спина (вертикальная тяга)	Pulldowns	Видео	12-20 (средняя вес)	
	Плечи	Lateral Raises	Видео	12-20 (средняя вес)	Эти два упражнения делать друг за другом без отдыха
	Ягодицы	Barbell Hip Thrust	Видео	12-20 (средняя вес)	
	Задняя поверхность бедра / ягодицы	Barbell Romanian Deadlift	Видео	12-20 (средняя вес)	Эти два упражнения делать друг за другом без отдыха
	Мех	Hanging Leg Raises	Видео	5-30 (как получится)	
	Без дней отдыха между тренировками 1 и 2				
2	Квадрицепсы	Goblet Squats	Видео	20-30 (разные вес)	Эти два упражнения делать друг за другом без отдыха
	Задняя поверхность бедра	Seated Leg Curls	Видео	20-30 (разные вес)	
	Квадрицепсы	Leg Extension	Видео	20-30 (разные вес)	Эти два упражнения делать друг за другом без отдыха
	Икры	Two Legs Raises	Видео	20-30 (разные вес)	
	Ягодицы	Dumbbell Split Squats	Видео	20-30 (разные вес)	Эти два упражнения делать друг за другом без отдыха
	Мех	Leg Raises	Видео	5-30 (как получится)	
	День отдыха между тренировками обязательный				
3	Спина (горизонт. тяга)	Seated Cable Row	Видео	20-30 (разные вес)	Эти два упражнения делать друг за другом без отдыха
	Грудь	Pushups	Видео	5-30 (как получится)	
	Плечи	Barbell Upright Rows	Видео	Дропсет	
	Бицепс	Dumbbell Biceps Curls	Видео	20-30 (разные вес)	Эти два упражнения делать друг за другом без отдыха
	Трицепс	Dumbbell Overhead Triceps Extension	Видео	20-30 (разные вес)	
	Без дней отдыха между тренировками 3 и 4				
4	Ягодицы	Cable Kickbacks	Видео	20-30 (разные вес)	Эти два упражнения делать друг за другом без отдыха
	Задняя поверхность бедра	Barbell Romanian Deadlift	Видео	20-30 (разные вес)	
	Мех	Hanging Leg Raises	Видео	5-30 (как получится)	Эти два упражнения делать друг за другом без отдыха
	Квадрицепсы	Leg Press	Видео	20-30 (разные вес)	
	Икры	Hack Squat Calfe Raises	Видео	Дропсет	

Konstruktor

by Dmitrii Ilfing

		Записывай сюда вес снаряда	Записывай сюда повторения (Цель повторений - 2 повторения до отказа или в 2 запасе)		
Неделя 1					
Упражнения	Подходы	Вес	Цель повторений	Повторения	Комментарий
Machine Press	2	чистой инструкцией, как выработать вес	3/go отказа		
Pulldowns	2	чистой инструкцией, как выработать вес	3/go отказа		
Lateral Raises	2	чистой инструкцией, как выработать вес	3/go отказа		
Barbell Hip Thrust	2	чистой инструкцией, как выработать вес	3/go отказа		
Barbell Romanian Deadlift	2	чистой инструкцией, как выработать вес	3/go отказа		
Hanging Leg Raises	2	чистой инструкцией, как выработать вес	3/go отказа		
Неделя 1					
Упражнения	Подходы	Вес	Цель повторений	Повторения	Комментарий
Goblet Squats	2	чистой инструкцией, как выработать вес	3/go отказа		
Seated Leg Curls	2	чистой инструкцией, как выработать вес	3/go отказа		
Leg Extension	2	чистой инструкцией, как выработать вес	3/go отказа		
Two Legs Raises	2	чистой инструкцией, как выработать вес	3/go отказа		
Dumbbell Split Squats	2	чистой инструкцией, как выработать вес	3/go отказа		
Leg Raises	2	чистой инструкцией, как выработать вес	3/go отказа		
Неделя 1					
Упражнения	Подходы	Вес	Цель повторений	Повторения	Комментарий
Seated Cable Row	2	чистой инструкцией, как выработать вес	3/go отказа		
Pushups	2	чистой инструкцией, как выработать вес	3/go отказа		
Barbell Upright Rows	2	чистой инструкцией, как выработать вес	3/go отказа		Дропсет: сделать 15-20 повторений и понизить вес на 20%
Dumbbell Biceps Curls	2	чистой инструкцией, как выработать вес	3/go отказа		
Dumbbell Overhead Triceps Extension	2	чистой инструкцией, как выработать вес	3/go отказа		
Неделя 1					
Упражнения	Подходы	Вес	Цель повторений	Повторения	Комментарий
Cable Kickbacks	2	чистой инструкцией, как выработать вес	3/go отказа		
Barbell Romanian Deadlift	2	чистой инструкцией, как выработать вес	3/go отказа		
Hanging Leg Raises	2	чистой инструкцией, как выработать вес	3/go отказа		
Leg Press	2	чистой инструкцией, как выработать вес	3/go отказа		
Hack Squat Calfe Raises	2	чистой инструкцией, как выработать вес	3/go отказа		Дропсет: сделать 15-20 повторений и понизить вес на 20%

Konstruktor

by Dmitrii Ilfing

	Адаптирую вес, чтобы оставаться в диапазоне повторений	Если вес снаряда не изменился, старайся сделать на 1 повторение больше			
Неделя 2					
Упражнения	Подходы	Вес	Цель повторений	Повторения	Комментарий
Machine Press	3		3/go отказа		
Pulldowns	3		3/go отказа		
Lateral Raises	2		3/go отказа		
Barbell Hip Thrust	2		3/go отказа		
Barbell Romanian Deadlift	2		3/go отказа		
Hanging Leg Raises	2		3/go отказа		
Неделя 2					
Упражнения	Подходы	Вес	Цель повторений	Повторения	Комментарий
Goblet Squats	2		3/go отказа		
Seated Leg Curls	2		3/go отказа		
Leg Extension	2		3/go отказа		
Two Legs Raises	2		3/go отказа		
Dumbbell Split Squats	2		3/go отказа		
Leg Raises	2		3/go отказа		
Неделя 2					
Упражнения	Подходы	Вес	Цель повторений	Повторения	Комментарий
Seated Cable Row	2		3/go отказа		
Pushups	2		3/go отказа		
Barbell Upright Rows	2		3/go отказа		Дропсет: сделать 15-20 повторений и понизить вес на 20%
Dumbbell Biceps Curls	3		3/go отказа		
Dumbbell Overhead Triceps Extension	3		3/go отказа		
Неделя 2					
Упражнения	Подходы	Вес	Цель повторений	Повторения	Комментарий
Cable Kickbacks	2		3/go отказа		
Barbell Romanian Deadlift	2		3/go отказа		
Hanging Leg Raises	2		3/go отказа		
Leg Press	2		3/go отказа		
Hack Squat Calfe Raises	3		3/go отказа		Дропсет: сделать 15-20 повторений и понизить вес на 20%

Konstruktor

by Dmitrii Ilfing

	Адаптирую вес, чтобы оставаться в диапазоне повторений	Увеличить вес или сделай на 1 повторение больше			
Неделя 3					
Упражнения	Подходы	Вес	Цель повторений	Повторения	Комментарий
Machine Press	3		3/go отказа		
Pulldowns	3		3/go отказа		
Lateral Raises	3		3/go отказа		
Barbell Hip Thrust	3		3/go отказа		
Barbell Romanian Deadlift	2		3/go отказа		
Hanging Leg Raises	2		3/go отказа		
Неделя 3					
Упражнения	Подходы	Вес	Цель повторений	Повторения	Комментарий
Goblet Squats	3		3/go отказа		
Seated Leg Curls	3		3/go отказа		
Leg Extension	2		3/go отказа		
Two Legs Raises	2		3/go отказа		
Dumbbell Split Squats	2		3/go отказа		
Leg Raises	2		3/go отказа		
Неделя 3					
Упражнения	Подходы	Вес	Цель повторений	Повторения	Комментарий
Seated Cable Row	2		3/go отказа		
Pushups	2		3/go отказа		
Barbell Upright Rows	3		3/go отказа		Дропсет: сделать 15-20 повторений и понизить вес на 20%
Dumbbell Biceps Curls	3		3/go отказа		
Dumbbell Overhead Triceps	3		3/go отказа		
Неделя 3					
Упражнения	Подходы	Вес	Цель повторений	Повторения	Комментарий
Cable Kickbacks	2		3/go отказа		
Barbell Romanian Deadlift	2		3/go отказа		
Hanging Leg Raises	2		3/go отказа		
Leg Press	2		3/go отказа		
Hack Squat Calfe Raises	3		3/go отказа		Дропсет: сделать 15-20 повторений и понизить вес на 20%

Konstruktor

by Dmitrii Ilfing

	Адаптирую вес, чтобы оставаться в диапазоне повторений	Увеличить вес или сделай на 1 повторение больше			
Неделя 4					
Упражнения	Подходы	Вес	Цель повторений	Повторения	Комментарий
Machine Press	3		3/go отказа		
Pulldowns	3		3/go отказа		
Lateral Raises	4		3/go отказа		
Barbell Hip Thrust	4		3/go отказа		
Barbell Romanian Deadlift	3		3/go отказа		
Hanging Leg Raises	3		3/go отказа		
Неделя 4					
Упражнения	Подходы	Вес	Цель повторений	Повторения	Комментарий
Goblet Squats	3		3/go отказа		
Seated Leg Curls	3		3/go отказа		
Leg Extension	3		3/go отказа		
Two Legs Raises	3		3/go отказа		
Dumbbell Split Squats	3		3/go отказа		
Leg Raises	3		3/go отказа		
Неделя 4					
Упражнения	Подходы	Вес	Цель повторений	Повторения	Комментарий
Seated Cable Row	3		3/go отказа		
Pushups	3		3/go отказа		
Barbell Upright Rows	4		3/go отказа		Дропсет: сделать 15-20 повторений и понизить вес на 20%
Dumbbell Biceps Curls	3		3/go отказа		
Dumbbell Overhead Triceps Extension	3		3/go отказа		
Неделя 4					
Упражнения	Подходы	Вес	Цель повторений	Повторения	Комментарий
Cable Kickbacks	3		3/go отказа		
Barbell Romanian Deadlift	3		3/go отказа		
Hanging Leg Raises	3		3/go отказа		
Leg Press	3		3/go отказа		
Hack Squat Calfe Raises	4		3/go отказа		Дропсет: сделать 15-20 повторений и понизить вес на 20%

Konstruktor

by Dmitrii Ilfing

	Записывай сюда вес снаряда	Записывай повторения		
Неделя 5 (разгрузка)				
Упражнения	Подходы	Вес	Повторения	Комментарий
Machine Press	2	2/3 с последней недели	2/3 с последней недели	
Pulldowns	2	2/3 с последней недели	2/3 с последней недели	
Lateral Raises	2	2/3 с последней недели	2/3 с последней недели	
Barbell Hip Thrust	2	2/3 с последней недели	2/3 с последней недели	
Barbell Romanian Deadlift	2	2/3 с последней недели	2/3 с последней недели	
Hanging Leg Raises	2	2/3 с последней недели	2/3 с последней недели	
Неделя 5 (разгрузка)				
Упражнения	Подходы	Вес	Повторения	Комментарий
Goblet Squats	2	2/3 с последней недели	2/3 с последней недели	
Seated Leg Curls	2	2/3 с последней недели	2/3 с последней недели	
Leg Extension	2	2/3 с последней недели	2/3 с последней недели	
Two Legs Raises	2	2/3 с последней недели	2/3 с последней недели	
Dumbbell Split Squats	2	2/3 с последней недели	2/3 с последней недели	
Leg Raises	2	2/3 с последней недели	2/3 с последней недели	
Неделя 5 (разгрузка)				
Упражнения	Подходы	Вес	Повторения	Комментарий
Seated Cable Row	2	1/2 последней недели	1/2 последней недели	
Pushups	2	1/2 последней недели	1/2 последней недели	
Barbell Upright Rows	2	1/2 последней недели	1/2 последней недели	
Dumbbell Biceps Curls	2	1/2 последней недели	1/2 последней недели	
Dumbbell Overhead Triceps Extension	2	1/2 последней недели	1/2 последней недели	
Неделя 5 (разгрузка)				
Упражнения	Подходы	Вес	Повторения	Комментарий
Cable Kickbacks	2	1/2 последней недели	1/2 последней недели	
Barbell Romanian Deadlift	2	1/2 последней недели	1/2 последней недели	
Hanging Leg Raises	2	1/2 последней недели	1/2 последней недели	
Leg Press	2	1/2 последней недели	1/2 последней недели	
Hack Squat Calfe Raises	2	1/2 последней недели	1/2 последней недели	