

**Тренировка бицепса +34 программы**

## Тренировка бицепса (34 программы)

Я подготовил для вас сразу 34 программы из тренировки атлетов 80-90-х годов.

Особо хочу выделить некоторых атлетов, чьи программы мне понравились больше всего.

Ли Хэни, Альберт Беклз, Серджио Олива, Джозеф Гролмас, Скот Уилсон, Гуннар Росбо, Том Платц, Бронстон Остин-младший, Тим Белкнап, Кейси Виатор, Эд Корни, Арнольд Шварценеггер, Мэтт Менденхолл, Джон Терилли.

Это те программы, которые я бы сам использовал на своей тренировке -(не учитывая при этом общее кол-во подходов и повторений).

Но, больше всего мне понравилась программа Тома Платца за её простоту.

Я уверен, что и вы что-то подберёте себе..

*Данный материал был взят из книги «Фундаментальный курс» Джо Уййдера.*

### Ли Хэни

- Сгибания рук со штангой стоя (4) 8-12
- Сгибания рук со штангой на изолирующей скамье (3) 8-12
- Концентрированное сгибания рук с гантелями сидя (3) 10-15

## Рич Гаспари

### Межсезонные тренировки

- Сгибания рук со штангой стоя (4) 8-10
- Сгибания рук с гантелями на наклонной скамье (3) 8-10
- Сгибания рук со штангой на изолирующей скамье (3) 8-10

### Предсоревновательные тренировки

- Сгибания рук со штангой стоя (4) 10-12
- Сгибания рук с гантелями на наклонной скамье (4) 10-12
- Сгибания рук со штангой на изолирующей скамье (4) 10-12
- Концентрированное сгибания рук с гантелями стоя (4) 10-12

## Альберт Беклз

- Сгибания рук с гантелями стоя (5) 10-12
- Концентрированное сгибания рук с гантелями сидя (5) 10-12
- Сгибания рук со штангой стоя (5) 10

## Серджио Олива

- Сгибания рук со штангой стоя (6) 8-10
- Попеременное сгибание рук с гантелями сидя (6) 8-10
- Сгибания рук со штангой на изолирующей скамье (6) 8-10

## Бертиль Фокс

- Сгибания рук со штангой стоя (4) 8-10
- Сгибания рук со штангой на изолирующей скамье (4) 8-10
- Сгибания рук с гантелями на наклонной скамье (4) 8-10
- Концентрированное сгибания рук со штангой (4) 8-10

**Примечание.** Эти упражнения образуют гигантскую серию.

## Берри Де Мей

- Сгибания рук со штангой стоя (3) 8-10
- Сгибания рук со штангой на изолирующей

скамье (3) 8-10

- Сгибания рук с гантелями на наклонной скамье (3) 8-10
- Сгибания рук с гантелями сидя (3) 8-10

## Джозеф Гролмас

- Сгибания рук со штангой стоя (4) 6-8
- Сгибания рук с гантелями стоя (3) 6-8
- Обратные сгибания рук со штангой (3) 6-8

## Фрэнк Зейн

- Попеременное сгибание рук с гантелями сидя (4) 8-10
- Сгибания рук на нижнем блоке на изолирующей скамье (4) 8-10
- Сгибания рук с гантелями на наклонной скамье (4) 8-10

## Робби Робинсон

- Сгибания рук со штангой стоя (3-4) 6-8
- Сгибания рук с гантелями на наклонной скамье (3) 8-10
- Концентрированное сгибания рук со штангой (2-3) 10-12

## Майк Кристиан

- Сгибания рук со штангой стоя (4) 10-12
- Сгибания рук с гантелями на наклонной скамье (4) 10-12
- Сгибания рук на тренажёре Nautilus (4) 10-12
- Сгибания рук на тренажёре для латеральных мышц (лёжа) (4) 10-12
- Сгибания рук со штангой на изолирующей скамье (4) 10-12

## Скот Уилсон

- Сгибания рук с EZ-штангой на изолирующей скамье (широкий хват) (4) 6-10

- Сгибания рук с EZ-штангой на изолирующей скамье (узкий хват) (4) 6-10
- Сгибания рук со штангой стоя (4) 6-10
- Сгибания рук с гантелями на наклонной скамье (4) 6-10
- Концентрированное сгибания рук с гантелями (4) 6-10

## Гуннар Росбо

- Сгибания рук со штангой стоя (4-5) 8-12
- Сгибания рук с гантелями сидя (4-5) 8-12
- Сгибания рук со штангой на изолирующей скамье (4-5) 8-12
- Концентрированное сгибания рук с гантелями сидя (4-5) 8-12

## Том Платц

- Попеременное сгибание рук с гантелями стоя (4-5) 8-10
- Сгибания рук со штангой стоя (4-5) 8-10

## Луи Ферриньо

- Попеременное сгибание рук с гантелями стоя (4-5) 8-10
- Сгибания рук с гантелями на наклонной скамье (4-5) 8-10
- Сгибания рук со штангой на изолирующей скамье узким хватом (4-5) 8-10
- Обратное сгибание рук на нижнем блоке (4-5) 8-10

## Крис Дикерсон

- Сгибания рук со штангой стоя (4) 8-12
- Сгибание рук с гантелями на наклонной скамье (4) 8-10
- Сгибания рук на нижнем блоке на изолирующей скамье (4) 12
- Сгибание рук на нижнем блоке сидя (4) 10



## Лэнс Дрейер

- Сгибание рук с гантелями на наклонной скамье (5) 6-10
- Концентрированное сгибания рук с гантелями стоя (5) 6-10
- Сгибание рук на тренажёре Nautilus (5) 6-10

## Рой Каллендер

- Сгибания рук со штангой стоя (5-6) 8-10
- Сгибание рук с гантелями на наклонной скамье (5-6) 8-10
- Концентрированное сгибания рук с гантелями сидя (4-5) 10-12

## Деннис Тинерино

- Попеременное сгибание рук с гантелями (4) 10-12
- Сгибания рук на тренажёре (3-4) 10-12
- Сгибания рук со штангой широким хватом (3-4)

10-12

- Концентрированное сгибания рук с гантелями сидя (3-4) 10-12
- Сгибание рук на нижнем блоке (3-4) 10-12
- Сгибание рук со штангой на изолирующей скамье (3-4) 10-12

## **Бронстон Остин-младший**

- Обратное сгибание рук со штангой (6) 10
- Сгибания рук со штангой стоя (6) 10
- Сгибания рук со штангой сидя (6) 10
- Сгибания рук с гантелями на изолирующей скамье (6) 10

## **Тим Белкнап**

- Сгибание рук с гантелями стоя (3) 10
- Сгибания рук со штангой сидя (3) 10
- Сгибания одной руки на нижнем блоке (3) 10

## Бойер Коу

- Сгибание рук со штангой на изолирующей скамье (4-5) 8-10
- Сгибания рук с гантелями на наклонной скамье (4) 8-10
- Концентрированное сгибания рук с гантелями сидя (4) 8-10
- Сгибание одной руки на нижнем блоке (4) 8-10

## Кейси Виатор

- Концентрированное сгибания рук с гантелями сидя (4) 10-12
- Сгибание одной руки на нижнем блоке (4) 10-12
- Сгибание рук со штангой стоя (4) 10-12
- Попеременное сгибание рук с гантелями сидя (4) 10-12

## Боб Йодкевич

- Сгибание рук со штангой на изолирующей скамье (4) 10-12
- Сгибание рук на тренажере (2) 10-12
- Концентрированное сгибание рук с гантелями (сидя) (2) 10-12
- Сгибание одной руки на нижнем блоке (2) 10-12

## Эд Корни

- Сгибание рук со штангой стоя (3-4) 8-10
- Сгибание руки с гантелью на изолирующей скамье (3-4) 8-10
- Концентрированное сгибание рук на нижнем блоке (3-4) 10-12

## Ларри Скотт

- Сгибание рук с гантелями на наклонной скамье (3) 6
- Сгибание рук с гантелями на изолирующей скамье (3-4) 6

- Сгибание рук со штангой на изолирующей скамье (3-4) 6
- Сгибание рук со штангой обратным хватом (3-4) 6

**Примечание.** Выполните 4 частичных повторения в конце каждой серии.

## Майк Менцер

- Сгибание рук со штангой на изолирующей скамье (2) 6-8
- Концентрированное сгибание рук с гантелями сидя (1-2) 6-8
- Попеременное боковое сгибание рук с гантелями («молоток») (2) 6-8

**Примечание.** Майк выполняет форсированные повторения в конце большинства серий.

## Рон Тойфель

- Сгибание рук с гантелями на наклонной скамье (5) 10
- Сгибание одной руки на нижнем блоке (5) 8-10
- Сгибание рук со штангой (стоя) (4) 8-10

## Арнольд Шварценеггер

- Сгибание рук со штангой стоя (4) 6-10
- Сгибание рук с гантелями стоя (4) 6-10
- Концентрированное сгибание рук с гантелями (сидя) (4) 6-10

## Дэнни Падилла

- Сгибание рук с гантелями сидя (5) 6-8
- Концентрированное сгибание рук с гантелями сидя (5) 8-10
- Сгибание рук с гантелями на наклонной скамье (4) 8-10
- Сгибание рук со штангой (стоя) или сгибание рук со штангой на изолирующей скамье (4) 8-10

## Ли Лабрада

- Концентрированное сгибание рук со штангой (2) 8-10
- Сгибание рук с гантелями на изолирующей скамье или попеременное сгибание рук с

гантелями (2) 8–10

- Попеременное боковое сгибание рук с гантелями («молоток») (2) 8–10

## **Грег Деферро**

- Сгибание рук со штангой на изолирующей скамье (4) 8–10
- Попеременное сгибание рук с гантелями сидя (2-3) 8–10
- Сгибание рук на нижнем блоке стоя (3) 8-10

## **Мэтт Менденхолл**

- Сгибание рук со штангой стоя (5) 6–8
- Сгибание рук со штангой на изолирующей скамье (5) 8
- Концентрированное сгибание рук с гантелями сидя (5) 8

## Джон Терилли

- Сгибание рук со штангой стоя (4) 8–12
- Сгибание рук с гантелями сидя (3) 8–12
- Концентрированное сгибания одной рукой на нижнем блоке (2) 8-12
- Обратное сгибание рук со штангой стоя (2) 8-12

## Рори Лейделмейер

- Сгибание рук со штангой стоя (4) 8–10
- Попеременное сгибание рук с гантелями (4) 8
- Сгибание рук на нижнем блоке в положении лёжа (4) 5-7
- Концентрированное сгибания рук со штангой (4) 8

**Примечание.** Все эти 4 упражнения образуют одну гигантскую серию (суперсет).