

Тренировка трицепса +26 программы

Тренировка трицепса (26 программ)

Я подготовил для вас сразу +26 программ из тренировки атлетов 80-90-х годов.

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

Серджио Олива, Бертиль Фокс, Кейси Виатор, Тим Белкнал, Робби Робинсон, Бойер Коу, Джон Гнатичек, Скот Уилсон, Эд Кавак, Майк Менцер, Рон Лоу, Джон Терилли, Чак Уильямс, Мэтт Менденхолл, Альберт Беклз, Джорма Рати, Юсуп Уилкоз, Гуннар Росбо.

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

Больше всего мне понравилась программа от Скота Уилсона за её простоту.

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

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

Серджио Олива

- Экстензии для трицепсов со штангой в положении сидя (6) 10-15
- Разгибание руки с гантелью из-за головы (6) 10-15
- Жимы вниз на верхнем блоке (10) 10-15

Рой Каллендер

- Жимы с пулловерами (6-8) 8-10
- Тяга из-за головы на наклонной скамье (5-6) 8-10
- Экстензии для трицепсов с гантелями в положении лёжа (5-6) 8-10
- Экстензии для трицепсов на верхнем блоке с длинным тросом (4-5) 10-12

Ларри Скотт

- Экстензии для трицепсов в положении лёжа (4-6) 6
- Экстензии для трицепсов на верхнем блоке с длинным тросом стоя (4-6) 6
- Экстензии для трицепсов на верхнем блоке с длинным тросом стоя на коленях (4-6) 6

Примечание. Упражнения 1-2 образуют суперсерию. В конце каждой серии Ларри выполняет минимум 4-6 частичных повторений.

Бертиль Фокс

- Жимы вниз на верхнем блоке (4) 8-10
- Жимы вниз на верхнем блоке обратным хватом (4) 8-10
- Экстензии для трицепсов в положении лёжа с EZ-грифом (4) 8-10
- Отжимания для трицепсов на параллельных брусьях (4) 10-12

Примечание. Эти упражнения образуют гигантскую суперсерию.

Род Кунц

- Жимы вниз на верхнем блоке (4) 8-12
- Экстензии для трицепсов на верхнем блоке (4) 6-8
- Экстензии для трицепсов с гантелью в положении сидя (4-6) 8-10

Кейси Виатор

- Экстензии для трицепсов в положении лёжа с EZ-грифом (4) 10-12

- Экстензии для трицепсов с гантелью (вариант с одной рукой) (4) 10-12
- Отведение руки с гантелью в наклоне (4) 10-12
- Экстензии для трицепсов со штангой в положении сидя (4) 10-12

Тим Белкнал

- Жимы лёжа узким хватом (3) 10-12
- Экстензии для трицепсов со штангой на скамье с обратным наклоном (3) 8-12

Луи Ферриньо

Предконкурсная программа

- Экстензии для трицепсов в положении лёжа с EZ-грифом (4-5) 10-12
- Жимы вниз на верхнем блоке (4-5) 10-12
- Тяга из-за головы на наклонной скамье (4-5) 10-12

- Экстензии для трицепсов со штангой в положении сидя (4-5) 10-12
- Отжимания для трицепсов на параллельных брусьях (4-5) 10-12

Межсезонная программа

- Экстензия для трицепсов в положении лёжа с EZ-грифом (5) 8-12
- Экстензии для трицепсов с гантелью в положении сидя (5) 8-12
- Жимы вниз на верхнем блоке (5) 8-12

Робби Робинсон

- Экстензии для трицепсов со штангой в положении сидя (4) 8-10
- Экстензии для трицепсов в положении лёжа с EZ-грифом (4) 8-10
- Жимы вниз на верхнем блоке (под углом) (4) 8-10

Джозеф Гролмас

- Отжимания для трицепсов на параллельных брусьях* (5) 15-6
- Экстензии для трицепсов с гантелью в положении стоя (4) 8-10
- Экстензии для трицепсов со штангой на скамье (обратным хватом) (4) 8-10
- Отведение рук со штангой в положении лёжа (пуловер на выпрямленных руках) (4) 10-12

*- подходы предусматривают повышение рабочих весов и уменьшение кол-во повторений.

В книге написано следующее– «Упражнения помеченные звёздочкой, выполняются по пирамидальной схеме». Я думаю, что это когда с каждым (подходом) мы делаем прибавку в весе и вместе с этим, мы уменьшаем кол-во повторений. Примерно так 15-12-10-8-6.

Бойер Коу

- Жимы вниз на верхнем блоке (3-4) 8-10
- Экстензии для трицепсов в положении лёжа с EZ-грифом (3-4) 8-10
- Экстензии для трицепсов с гантелью (вариант с одной рукой) (3-4) 8-10

- Отведение руки с гантелью в наклоне (3-4) 8-10

Крис Дикерсон

- Жимы вниз на верхнем блоке (4) 8
- Экстензии для трицепсов со штангой в положении сидя (4) 8
- Экстензии для трицепсов на верхнем блоке с длинным тросом стоя (4) 10
- Жимы вниз на верхнем блоке стоя на коленях (2-3) 10

Джон Гнатичек

- Жимы лёжа узким хватом* (4-5) 12-6
- Жимы вниз на верхнем блоке (4) 8-10
- Экстензии для трицепсов с гантелью (вариант с одной рукой сидя) (3) 8-10

*- подходы предусматривают повышение рабочих весов и уменьшение кол-во повторений.

Скот Уилсон

- Экстензии для трицепсов со штангой в положении лёжа (5) 6-10
- Жимы лёжа узким хватом (5) 6-10
- Жимы вниз на верхнем блоке (5) 8-12

Эд Кавак

- Экстензии для трицепсов со штангой в положении лёжа (4) 10-15
- Жимы лёжа узким хватом (4) 12
- Жимы вниз на верхнем блоке (4) 10-12

Майк Менцер

- Жимы вниз на верхнем блоке (1-2) 6-8
- Отжимания для трицепсов на параллельных брусьях (1-2) 6-8
- Экстензии для трицепсов со штангой в положении лёжа (1-2) 6-8
- Экстензии для трицепсов на тренажёре Nautilus (1-2) 6-8

Примечание. Упражнения 1-2 образуют суперсерию.

Рори Лейделмейер

- Экстензии для трицепсов на верхнем блоке с длинным тросом (на коленях) (3) 10
- Экстензии для трицепсов на верхнем блоке с длинным тросом (стоя) (3) 10
- Жимы вниз на верхнем блоке обратным хватом (3) 10
- Отведение рук с гантелями в наклоне (3) 12

Примечание. Эти 4 упражнения образуют между собой гигантскую суперсерию.

Рон Лоу

- Жимы вниз на верхнем блоке (4) 8-10
- Экстензии для трицепсов со штангой в положении лёжа (4) 8-10
- Экстензии для трицепсов на верхнем блоке с длинным тросом (стоя) (4) 8-10
- Отведение рук с гантелями в наклоне (4) 8-10

Джон Терилли

- Экстензии для трицепсов со штангой в положении лёжа (4) 8-12
- Жимы вниз на верхнем блоке (3) 8-12
- Экстензии для трицепсов с гантелью (вариант с одной рукой) (2) 8-12
- Отжимания для трицепсов на параллельных брусьях (2) 8-12

Чак Уильямс

- Жимы лёжа узким хватом (6) 8-10
- Экстензии для трицепсов со штангой в положении сидя (6) 10-12
- Жимы вниз на верхнем блоке (5) 10-12
- Отведение рук с гантелями в наклоне (5) 10-12

Мэтт Менденхолл

- Экстензии для трицепсов со штангой в положении лёжа (5) 8

- Жимы вниз на верхнем блоке (5) 8
- Экстензии для трицепсов с гантелью (вариант с одной рукой) (5) 8

Альберт Беклз

- Жимы лёжа узким хватом (5) 12
- Жимы вниз на верхнем блоке обратным хватом (5) 15
- Жимы вниз на верхнем блоке (5) 15
- Тяга из-за головы на наклонной скамье (5) 15

Али Малла

- Жимы вниз на верхнем блоке (4) 8-10
- Экстензии для трицепсов на верхнем блоке с длинным тросом (стоя) (4) 8-10
- Экстензии для трицепсов со штангой в положении сидя (4) 8-10
- Отжимания для трицепсов на параллельных брусьях (4) 8-10

Джорма Рати

- Экстензии для трицепсов со штангой в положении лёжа (3-4) 8-10
- Экстензии для трицепсов с гантелью (вариант с одной рукой) (3) 8-10
- Жимы вниз на верхнем блоке (3) 8-10

Юсуп Уилкоз

- Жимы вниз на верхнем блоке (5) 10-12
- Отжимания для трицепсов на параллельных брусьях (5) 10-12
- Экстензии для трицепсов с гантелью (вариант с одной рукой) (5) 10-12
- Жимы вниз на верхнем блоке (вариант с одной рукой) (5) 10-12

Гуннар Росбо

- Жимы вниз на верхнем блоке (4-5) 8-12
- Разгибание рук из-за головы с гантелью (4-5) 8-12

- Отведение руки на нижнем блоке (4-5) 10-12