

Тренировка груди +30 программ

Тренировка груди (30 программ)

Я подготовил для вас сразу +30 программ из тренировки атлетов 80-90-х годов.

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

Ли Хэни, Рич Гаспари, Боб Рейс, Фрэнк Зейн, Пэт Ниве, Робби Робинсон, Луи Ферриньо, Юсуп Уилкоз, Тим Белкнап, Гэри Леонард, Крис Дикерсон, Деннис Тинерино, Бертиль Фокс, Эдвард Кавак, Джон Терилли, Франко Коломбо, Боб Йодкевич, Скотт Уилсон.

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 Рич Гаспари, Ли Хэни и Франко Коломбо за её простоту.

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

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

Ли Хэни

Межсезонная программа

- Жим штанги на горизонтальной скамье (4-5) 5
- Жим штанги на наклонной скамье (4) 5
- Сведение-разведение рук с гантелями на горизонтальной скамье (3) 6-8

Предконкурсная программа

- Жим штанги на горизонтальной скамье (5) 8
- Жим штанги на наклонной скамье (4) 8
- Сведение-разведение рук с гантелями на горизонтальной скамье (4) 10
- Сведение рук на верхнем блоке (2-3) 10

Альберт Беклз

- Жим гантелей на наклонной скамье (4) 12
- Отжимания на параллельных брусьях (4) 12
- Жим гантелей на скамье с высоким наклоном (4) 12
- Сведение-разведение рук с гантелями на наклонной скамье (4) 12
- Жим штанги на наклонной скамье узким хватом (4) 12
- Пуловеры с гантелью на наклонной скамье (4) 12

Примечание. Упражнения 1-2 образуют суперсерию.

Майк Кристиан

- Жим гантелей на наклонной скамье (5) 8-12
- Отжимания на параллельных брусьях (5) 10-15
- Сведение-разведение рук с гантелями на наклонной скамье (5) 8-12
- Сведение рук на верхнем блоке (5) 10-15
- Сведение рук на тренажёре Пек-Дек (4) 8-12
- Поперечные пулловеры с гантелью (4) 10-15

Рич Гаспари

- Жим гантелей на наклонной скамье (7) 8-10
- Жим гантелей на горизонтальной скамье (3-4) 8-10
- Сведение-разведение рук с гантелями на наклонной скамье или сведение рук на тренажёре Пек-Дек (3-4) 8-10

Примечание. Перед соревнованиями Рич добавляет 4 серии сведения рук на верхнем блоке из 10 - 12 повторений.

Боб Рейс

- Жим штанги на горизонтальной скамье* (5) 15-8
- Жим штанги на наклонной скамье (3) 10
- Сведение-разведение рук с гантелями на горизонтальной скамье (3) 20 и более

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

Дэнни Падилла

- Жим штанги на горизонтальной скамье (5) 12
- Сведение-разведение рук с гантелями на горизонтальной скамье (5) 12
- Жим штанги на наклонной скамье (5) 12
- Жим штанги на скамье с обратным наклоном (5) 12
- Поперечные пулловеры с гантелью (5) 12
- Сведение рук на верхнем блоке (5) 12

Примечание. Последние два упражнения 5-6 образуют суперсерию.

Фрэнк Зейн

- Жим штанги на горизонтальной скамье* (5) 15-6
- Жим гантелей на наклонной скамье* (3) 20-6
- Сведение-разведение рук с гантелями на скамье с обратным наклоном (3) 8-10
- Поперечные пулловеры с гантелью (3) 10

*- 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.

Робби Робинсон

- Жим гантелей на наклонной скамье (4-5) 8-10
- Жим штанги на горизонтальной скамье (3-4) 8-10
- Отжимание на брусьях (с отягощением) (3-4) 10-15
- Сведение-разведение рук с гантелями на горизонтальной скамье или сведение рук на верхнем блоке (кроссовер) (3-4) 8-10

Грег Деферро

- Наклонные жимы на машине Смита (4-5) 8-10
- Сведение-разведение рук с гантелями на горизонтальной скамье (4) 8-10
- Жимы штанги на горизонтальной скамье (3-4) 8-10
- Сведение рук на верхнем блоке (кроссовер) (3-4) 8-10
- Отжимание на параллельных брусьях (3-4) 8-10
- Поперечные пулловеры с гантелью (3-4) 8-10

Примечание. Упражнения 3-4 образуют суперсерию.

Луи Ферриньо

- Жим штанги на горизонтальной скамье* (5-7) 15-6
- Жим штанги на наклонной скамье (5) 6-10
- Жим штанги на скамье с обратным наклоном (5) 6-10
- Сведение-разведение рук с гантелями на горизонтальной скамье (5) 10-12

- Поперечные пулловеры с гантелью (3) 15
- Сведение рук на верхнем блоке (3) 10-15

Примечание. Последние два упражнения образуют суперсерию.

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

Арнольд Шварценеггер

- Жимы штанги на горизонтальной скамье (5) 6-10
- Наклонные жимы на тренажёре (5) 6-10
- Отжимание на параллельных брусьях (5) 10-15
- Сведение-разведение рук с гантелями на горизонтальной скамье (5) 8-12
- Поперечные пулловеры с гантелью (5) 10-15
- Сведение рук на верхнем блоке (5) 8-12

Юсуп Уилкоз

Процедура 1

- Жимы штанги на наклонной скамье (5) 10-12
- Жимы штанги узким хватом на горизонтальной скамье (5) 10-12
- Отжимание на параллельных брусьях (5) 10-12
- Сведение рук на верхнем блоке (5) 10-12

Процедура 2

- Жимы штанги на горизонтальной скамье (5) 10-12
- Жимы штанги на наклонной скамье (5) 10-12
- Пулловеры со штангой (5) 10-12
- Сведение рук на верхнем блоке (5) 10-12

Рой Каллендер

- Жимы гантелей на наклонной скамье (6-10) 8-12
- Сведение-разведение рук с гантелями на наклонной скамье (6-10) 8-12
- Отжимание на параллельных брусьях (6-8) 8-12

- Поперечные пулловеры с гантелью (6-8) 8-12
- Сведение-разведение рук с гантелями на горизонтальной скамье (6-8) 8-12
- Сведение рук на верхнем блоке (6-8) 8-12

Примечание. Упражнения 1-2, а также 3-4 образуют суперсерию.

Пэт Ниве

- Жимы штанги на горизонтальной скамье (5-6) 10
- Жимы штанги на наклонной скамье (4-5) 10
- Сведение-разведение рук с гантелями на горизонтальной скамье (4-5) 15-20
- Отжимание на параллельных брусьях (4-5) 10-15
- Поперечные пулловеры с гантелью (3-4) 20

Тим Белкнап

- Жимы штанги на горизонтальной скамье (4) 8-12

- Жимы штанги на наклонной скамье (3) 8-10
- Сведение-разведение рук с гантелями на скамье с низким наклоном (3) 10
- Отжимание на параллельных брусьях (1) 15-25

Рон Тойфель

- Жимы штанги на горизонтальной скамье* (7) 12-6
- Поперечные пулловеры с гантелью (7) 10-12
- Наклонные жимы на тренажёре (5) 8
- Жимы гантелей на скамье с обратным наклоном (5) 8
- Жимы штанги на наклонной скамье (5) 8
- Сведение рук на верхнем блоке (5) 10

Примечание. Упражнения 1-2, 3-4 и 5-6 образуют суперсерию.

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

Гэри Леонард

- Жимы штанги на горизонтальной скамье* (5-6) 15-6
- Жимы штанги на наклонной скамье (5-6) 8-5
- Сведение-разведение рук с гантелями на наклонной скамье (3-4) 8-10
- Сведение рук на верхнем блоке (3-4) 10-15

Примечание. Упражнения 3-4 образуют суперсерию.

*- 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.

Крис Дикерсон

- Сведение рук на тренажёре Пек-Дек* (5) 20-12
- Круговые жимы гантелей на наклонной скамье* (5) 12-6
- Жимы гантелей на горизонтальной скамье* (5) 12-6

- Сведение рук на верхнем блоке (3-5) 12

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

Деннис Тинерино

- Жимы штанги на наклонной скамье (4) 6-8
- Наклонные жимы на машине Смита (4) 6-8
- Жимы штанги на горизонтальной скамье (4) 6-8
- Отжимание на параллельных брусьях (4) 8-12

Чарлз Гласс

- Жимы штанги на горизонтальной скамье (4) 12-15
- Жимы штанги на наклонной скамье (4) 12-15
- Поперечные пулловеры с гантелью (4) 12-15
- Жимы гантелей на скамье с обратным наклоном (4) 12-15
- Сведение рук на тренажёре Пек-Дек (4) 12-15
- Сведение-разведение рук с гантелями на

горизонтальной скамье (4) 12-15

- Контракции пекторальных мышц (4) 12-15

Примечание. Последнее упражнение представляет собой короткие частичные повторения, выполняемые в медленном темпе в фазе пиковой контракции упражнения «Сведение рук на тренажёре Пек-Дек».

Бертиль Фокс

- Жимы штанги на горизонтальной скамье* (6-8) 15-6
- Жимы гантелей на наклонной скамье (6-8) 8-10
- Отжимание на параллельных брусьях (6-8) 8-10
- Сведение-разведение рук с гантелями на горизонтальной скамье (6-8) 8-10
- Сведение рук на верхнем блоке (6-8) 8-10

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

Эдвард Кавак

- Сведение-разведение рук с гантелями на горизонтальной скамье (4) 12-15
- Жимы штанги на наклонной скамье (4) 10-12

- Жимы штанги на горизонтальной скамье* (6) 12-4
- Поперечные пулловеры с гантелью (3-4) 15
- Сведение рук на верхнем блоке (3-4) 15-20

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

Джон Терилли

- Жимы гантелей на горизонтальной скамье (разминка) (2) 20
- Жимы гантелей на горизонтальной скамье* (3-4) 15-6
- Жимы штанги на наклонной скамье* (3) 12-8
- Сведение-разведение рук с гантелями на горизонтальной скамье (3) 8-12
- Поперечные пулловеры с гантелью (2) 15
- Отжимание на параллельных брусьях (1) макс.

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

Иен Доу

- Жимы штанги на горизонтальной скамье* (4-6) 30-6
- Жимы штанги на горизонтальной скамье узким хватом (3) 8-12
- Жимы штанги на наклонной скамье (4) 8-12
- Сведение-разведение рук с гантелями на горизонтальной скамье (5) 8-10
- Отжимание на параллельных брусьях (5) 8-15
- Поперечные пулловеры с гантелью (3) 10-15
- Тяга вниз на верхнем блоке (3) 10-15

Примечание. Упражнения 4-5 и 6-7 образуют суперсерию.

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

Бойер Коу

- Наклонные жимы на тренажёре (3-4) 8
- Сведение рук на тренажёре Пек-Дек (3-4) 8

- Вертикальные жимы на тренажёре (3-4) 8
- Наклонное сведение-разведение рук на тренажёре (3-4) 8

Франко Коломбо

- Жимы штанги на горизонтальной скамье (7) 6-8
- Жимы штанги на наклонной скамье (4) 6-10
- Сведение-разведение рук с гантелями на горизонтальной скамье (2-3) 8-12
- Отжимание на параллельных брусьях (2-3) 10-15

Примечание. Два последних упражнения 3-4 образуют суперсерию.

Боб Йодкевич

- Жимы штанги на горизонтальной скамье (5) 8-12
- Жимы штанги на наклонной скамье (5) 8-12
- Отжимание на параллельных брусьях (5) 8-12
- Сведение-разведение рук с гантелями на наклонной скамье (5) 8-12

- Сведение рук на верхнем блоке (5) 8-12

Скотт Уилсон

- Жимы штанги на наклонной скамье (4-5) 6-8
- Жимы штанги на горизонтальной скамье (4-5) 6-8
- Сведение-разведение рук с гантелями на наклонной скамье (4-5) 8-10
- Сведение рук на тренажёре Пек-Дек (4-5) 8-10