

FST-7. Часть 2. Спина

В прошлой части я тренировал свою грудь по системе FST-7. В этой части мы будем пробовать тренировать

спину. После первой тренировки я решил, что буду использовать FST-7 как регулярную программу.

Подготовка к тренировке

Приблизительно за час до тренировки я выпил белковый коктейль с обезжиренным молоком и двумя ложками

протеинового порошка. Съел небольшую тарелку овсянки и 1000 мг витамина С.

ЧАСТЬ «F» – Тяга штанги в наклоне.

Первое упражнение, как советует Хэйни, должно быть таким, чтобы оно увеличивало объем мышц. Поэтому мой

выбор пал на тягу штанги в наклоне. Вам необходимо сделать 4 подхода по 8 – 12 повторений.

– Первый подход: вес 135 фунтов, это около 60 килограмм – 12 повторений.

Отдых 90 секунд.

– Второй подход: вес 155 фунтов, это около 70 килограмм – 12 повторений.

Отдых 90 секунд.

– Третий подход: вес 185 фунтов, это около 85 килограмм – 11 повторений.

Отдых 90 секунд.

– Четвертый подход: вес 225 фунтов, это около 100 килограмм – 7 повторений.

ЧАСТЬ «S» – Тяга верхнего блока к груди.

Теперь нам необходимо изолирующее упражнение. Тяга верхнего блока к груди будет идеальным вариантом. Вам

необходимо сделать 3 подхода по 12 повторений.

– Первый подход: вес 100 фунтов, это около 44 килограмм – 12 повторений.

Отдых 90 секунд.

– Второй подход: вес 115 фунтов, это около 50 килограмм – 12 повторений.

Отдых 90 секунд.

– Третий подход: вес 130 фунтов, это около 55 килограмм – 12 повторений.

ЧАСТЬ «T» – Пуловер.

На данный момент многие рекомендую тренажер или пуловер, но я считаю, что пуловер в нашем случае будет

лучше. Также как и в прошлом упражнении вам необходимо сделать 3 подхода по 12 повторений.

– Первый подход: вес 65 фунтов, это около 30 килограмм – 12 повторений.

Отдых 90 секунд.

– Второй подход: вес 80 фунтов, это около 36 килограмм – 12 повторений.

FST-7. Часть 2. Спина

Отдых 90 секунд.

- Третий подход: вес 80 фунтов, это около 36 килограмм – 12 повторений.

ЧАСТЬ «7» – Тяга на нижнем блоке.

Перед выполнением упражнения я должен вам напомнить, что в этой части нам необходимо выполнить 7

подходов. Поэтому мы выбираем изолирующее упражнение для безопасности и предотвращения перетренировки.

Отдых между подходами должен составлять 30 – 45 секунд, это достаточно, для того чтобы перевести дух и

сделать глоток воды.

- Первый подход: вес 100 фунтов, это около 44 килограмм – 12 повторений.

Отдых 30 секунд.

- Второй подход: вес 100 фунтов, это около 44 килограмм – 12 повторений.

Отдых 30 секунд.

- Третий подход: вес 100 фунтов, это около 44 килограмм – 12 повторений.

Отдых 30 секунд.

- Четвертый подход: вес 100 фунтов, это около 44 килограмм – 12 повторений.

Отдых 30 секунд.

- Пятый подход: вес 100 фунтов, это около 44 килограмм – 12 повторений.

Отдых 30 секунд.

- Шестой подход: вес 100 фунтов, это около 44 килограмм – 12 повторений.

Отдых 30 секунд.

- Седьмой подход: вес 100 фунтов, это около 44 килограмм – 12 повторений.

ИТОГ

Фуух...! Мне нужны калории. Поэтому я выпил Vitargo. По приезду домой я съел салат из тунца и выпил

обильное количество воды. Ну и как обычно 1000 мг витамина С.

На тренировку у нас ушло около 35 минут, как и на грудь. Вам нельзя дурачиться в тренажерном зале.

Тренировка требует 100% внимания, ну и мотивации.

Увидимся в следующей части.

Тренировка спины по системе FST-7

Тяга штанги в наклоне

4 подхода по 8 – 12 повторений. Отдых между подходами 90 секунд.

Тяга верхнего блока к груди

3 подхода по 12 повторений. Отдых между подходами 90 секунд.

Пуловер прямыми руками с гантелями лежа на скамье

FST-7. Часть 2. Спина

3 подхода по 12 повторений. Отдых между подходами 90 секунд.

Тяга на нижнем блоке

7 подходов по 12 повторений. Отдых между подходами 30 - 45 секунд.