

FST-7. Часть 3. Плечи

Подготовка к тренировке

Где-то за час до тренировки я сделал тоже самое, что и в прошлой части. Выпил белковый коктейль с

обезжиренным молоком и двумя ложками протеинового порошка. Также съел маленькую тарелку овсяной каши и

1000 мг витамина С.

Примерно за пол часа я принял NO(оксид азота). Также важно не забыть взять с собой бутылку воды.

ЧАСТЬ «F» – Жим гантелей сидя.

Я решил, что лучше будет начать тренировку с жима гантелей сидя. Вам необходимо выполнить 4 подхода по 8

– 12 повторений. Отдых между подходами должен составлять 90 секунд, этого будет достаточно, чтобы

передохнуть и сделать глоток воды.

- Первый подход: вес 50 фунтов, это около 22 килограмм – 12 повторений.
- Второй подход: вес 60 фунтов, это около 28 килограмм – 12 повторений.
- Третий подход: вес 70 фунтов, это около 32 килограмм – 12 повторений.
- Четвертый подход: вес 80 фунтов, это около 36 килограмм – 12 повторений.

ЧАСТЬ «S» – Подъём блина перед собой.

Это одно из упражнений, которое я всегда хотел включить в свою программу. Необходимо сделать 3 подхода по

12 повторений. Отдых между подходами также 90 секунд.

- Первый подход: вес 25 фунтов, это около 12 килограмм – 12 повторений.
- Второй подход: вес 35 фунтов, это около 16 килограмм – 12 повторений.
- Третий подход: вес 45 фунтов, это около 20 килограмм – 12 повторений.

ЧАСТЬ «T» – Разведение рук с гантелями в стороны стоя.

Это упражнение будет идеальным для укрепления дельтовидных мышц. Всё также, как и в прошлом упражнении: 3

подхода по 12 повторений, отдых 90 секунд.

- Первый подход: вес 20 фунтов, это около 10 килограмм – 12 повторений.
- Второй подход: вес 25 фунтов, это около 12 килограмм – 12 повторений.
- Третий подход: вес 30 фунтов, это около 14 килограмм – 12 повторений.

ЧАСТЬ «7» – Разведение рук в стороны на нижнем блоке.

Итак, теперь мы подошли части «7». Напоминаем, здесь вам нужно будет сделать 7 подходов по 12 повторений.

На этом этапе нужно сократить время отдыха до 30 секунд, что добавит нам интенсивности в нашей

FST-7. Часть 3. Плечи

тренировке. Поэтому мы будем тренироваться с низким весом 15 фунтов, это около 7 килограмм.

- Семь подходов по 12 повторений: вес 15 фунтов, около 7 килограмм.

Всё! На этом можно было бы закончить, но я не буду останавливаться. Я решил добавить ещё два упражнения в

тренировку. Я рекомендую вам поступить также, если хотите улучшить эффект.

ПЕРВОЕ УПРАЖНЕНИЕ – Шраги с гантелями.

Я очень люблю это упражнение, но до последнего сомневался, стоит ли его добавлять. Нужно сделать 4

подхода по 12 повторений. Отдых между подходами 90 секунд.

- Первый подход: вес 70 фунтов, это около 32 килограмм – 12 повторений.

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

- Третий подход: вес 90 фунтов, это около 40 килограмм – 12 повторений.

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

ВТОРОЕ УПРАЖНЕНИЕ – Шраги в тренажере для голеней (икр).

Упражнение похоже на прошлое, только выполняется на тренажере для голеней (икр). Как и в части «7» вам

необходимо сделать 7 подходов по 12 повторений. Отдых 30 секунд.

- Семь подходов по 12 повторений: вес 260 фунтов, около 118 килограмм.

Вот теперь точно, ВСЁ!

ИТОГ

Я сделал всё тоже самое, что и после тренировки спины. Принял Vitargo. По приезду домой я съел салат из

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

Тренировка плеч и трапеций по системе FST-7

Жим гантелей сидя

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

Подъём блина перед собой

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

Разведение рук с гантелями в стороны стоя

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

Разведение рук в стороны на нижнем блоке

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

Шраги

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

Шраги в тренажере для голеней (икр)

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