

## FST-7. Часть 4. Руки

### Подготовка к тренировке

Делаем всё тоже самое, что и в прошлых двух частях. Выпиваем белковый коктейль с обезжиренным молоком и

двумя ложками протеинового порошка. Съедаем маленькую тарелочку овсяной каши и 1000 мг витамина С. Не

забудьте взять с собой бутылку воды.

В чём заключается эта программа. По идее мы должны делать упражнения сначала на бицепс, а потом на

трицепс, но я решил чередовать эти упражнения. Это означает, что в нашей программе будет два упражнения

подряд, в котором необходимо сделать 7 подходов по 12 повторений.

ЧАСТЬ «F» для бицепса – Подъем EZ-штанги на бицепс стоя.

Я выбрал это упражнения потому что его очень удобно выполнять. Необходимо сделать 3 подхода по 8 – 12

повторений. Отдых между подходами 60 секунд.

- Первый подход: вес 65 фунтов, это около 30 килограмм – 12 повторений.
- Второй подход: вес 85 фунтов, это около 38 килограмм – 12 повторений.
- Третий подход: вес 105 фунтов, это около 46 килограмм – 10 повторений.

ЧАСТЬ «F» для трицепса – Французский жим сидя.

Делаем три подхода по 10 – 12 повторений. Отдых также 60 секунд.

- Первый подход: вес 80 фунтов, это около 36 килограмм – 12 повторений.
- Второй подход: вес 100 фунтов, это около 44 килограмм – 12 повторений.
- Третий подход: вес 100 фунтов, это около 44 килограмм – 12 повторений.

ЧАСТЬ «S» для бицепса – Попеременный подъем гантелей на бицепс на наклонной скамье.

Одно из моих любимых упражнений. Делаем три подхода по 8 – 12 повторений. Отдых 60 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 35 фунтов, это около 16 килограмм – 9 повторений.

ЧАСТЬ «S» для трицепса – Французский жим лежа с гантелями.

Для этого упражнения можно было взять EZ штангу, но мы используем гантели, чтобы снять нагрузку с локтей.

делаем три подхода по 10 – 12 повторений. Отдых также 60 секунд.

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

#### FST-7. Часть 4. Руки

- Третий подход: вес 30 фунтов, это около 14 килограмм – 12 повторений.

ЧАСТЬ «7» для бицепса – Сгибание рук на бицепс на верхнем блоке стоя.

В этой части мы с вами уменьшим время отдыха между подходами до 30 секунд, для того чтобы увеличить

интенсивность тренировки. Также этого времени будет достаточно чтобы сделать глоток воды.

- Семь подходов по 12 повторений: вес 35 фунтов, около 16 килограмм. Отдых 30 секунд.

Чтобы перейти к трицепсам мне пришлось отдохнуть три минуты, чтобы перевести дыхание.

ЧАСТЬ «7» для трицепса – Разгибание на трицепс на верхнем блоке с канатной рукоятью.

- Семь подходов по 12 повторений: вес 125 фунтов, около 55 килограмм. Отдых 30 секунд.

ИТОГ

Ещё раз, я сделал всё тоже самое, что я делал послетренировки спины. Я выпил Vitargo. По приезду домой я

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

Чередование упражнений дало о себе знать. Такой метод внес разнообразия в тренировку, а также дали мышцам

немного отдохнуть.

Тренировка бицепса и трицепса по системе FST-7

Подъем EZ-штанги на бицепс стоя

3 подхода по 8 – 12 повторений. Отдых между подходами 60 секунд.

Французский жим сидя

3 подхода по 10 – 12 повторений. Отдых между подходами 60 секунд.

Попеременный подъем гантелей на бицепс на наклонной скамье

3 подхода по 8 – 12 повторений. Отдых между подходами 60 секунд.

Французский жим лежа с гантелями

3 подхода по 10 – 12 повторений. Отдых между подходами 60 секунд.

Сгибание рук на бицепс на верхнем блоке стоя

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

Разгибание на трицепс на верхнем блоке с канатной рукоятью

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