

FST-7. Часть 5. Ноги

Подготовка в тренировке

Как и в последних трех тренировках мы делаем всё тоже самое. Выпиваем белковый коктейль с обезжиренным

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

C.

Я отмечу, что мои ноги самые слабые части тела. Также у меня было много травм. Однако я всё равно их

тренирую, хотя желаемого эффекта я добиться не смог. Посмотри на что способна эта программа.

ЧАСТЬ «F» – Приседания со штангой.

Так как эта программа будет самой длинной из всех пяти, то мы опять увеличим отдых между подходами до 90

секунд.

- Первый подход: вес 135 фунтов, это около 62 килограмм – 12 повторений.
- Второй подход: вес 185 фунтов, это около 84 килограмм – 12 повторений.
- Третий подход: вес 225 фунтов, это около 102 килограмм – 11 повторений.

ЧАСТЬ «S» – Выпрямление ног на тренажере.

- Первый подход: вес 80 фунтов, это около 36 килограмм – 12 повторений.
- Второй подход: вес 100 фунтов, это около 45 килограмм – 12 повторений.
- Третий подход: вес 100 фунтов, это около 45 килограмм – 12 повторений.

ЧАСТЬ «T» – Жим ногами на тренажере.

Всё также 3 подхода по 12 повторений. Отдых 90 секунд.

- Первый подход: вес 245 фунтов, это около 112 килограмм – 12 повторений.
- Второй подход: вес 335 фунтов, это около 152 килограмм – 12 повторений.
- Третий подход: вес 425 фунтов, это около 192 килограмм – 12 повторений.

ЧАСТЬ «7» – Гакк-приседания.

- Семь подходов по 12 повторений. Отдых между подходами 30 секунд. Вес 250 фунтов, около 114 килограмм.

Так как я уже чувствовал усталость мне пришлось сделать пятиминутный перерыв.

ЧАСТЬ «F» – Сгибание ног на тренажере лежа.

После перерыва переходим к бедрам. Делаем 3 подхода по 12 повторений. Отдых 90 секунд.

- Три подхода по 12 повторений. Все 85 фунтов, около 40 килограмм.

ЧАСТЬ «S» – Сгибание ног на тренажере стоя.

FST-7. Часть 5. Ноги

- Три подхода по 12 повторений. Все 30 фунтов, около 14 килограмм.

ЧАСТЬ «Т» - Становая тяга.

- Три подхода по 12 повторений. Все 135 фунтов, около 61 килограмм.

ЧАСТЬ «7» - Сгибание ног на тренажере лежа.

Здесь нам пришлось опять вернуться с сгибанию ног на тренажере. Количество подходов увеличиваем до 7, а

время отдыха уменьшаем до 45 секунд.

- Семь подходов по 12 повторений. Отдых между подходами 35 секунд. Вес 55 фунтов, около 25 килограмм.

Опять отдыхаем в течении пяти минут, чтобы отдышаться и перейти к икроножным мышцам.

ИКРОНОЖНЫЕ МЫШЦЫ

Подъем на носки на тренажере сидя

- Три подхода по 12 повторений. Отдых 90 секунд.

Ну и в заключении «Подъем на носки в тренажере для жима ног»

- Семь подходов по 12 повторений. Отдых 45 секунд. Вес 245 фунтов, около 112 килограмм.

ИТОГ

Опять я заканчиваю программу так, как и раньше. Принимаю Vitargo. По приезду домой съел салат из тунца и

выпил обильное количество воды. Также, как и обычно принял 1000 мг витамина С.

Тренировка ног по системе FST-7

Приседания со штангой

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

Выпрямление ног на тренажере

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

Жим ногами на тренажере

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

Гакк-приседания

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

Сгибание ног на тренажере лежа

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

Сгибание ног на тренажере стоя

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

Становая тяга

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

Сгибание ног на тренажере лежа

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

Подъем на носки на тренажере

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

FST-7. Часть 5. Ноги

Подъем на носки в тренажере для жима ног

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