Тренировъчна програма за качване на маса | мъже:

Ден 1: Гръб и гърди

Pull-Ups/Chin-Ups: 4 x 6-8

Barbell Bent-Over Rows: 4 x 6-8

Lat Pulldowns: 4 x 8-10

Seated Cable Rows: 3 x 8-10

Barbell Bench Press: 4 x 6-8

Dumbbell Flyes: 4 x 8-10

Cable Crossovers: 4 x 8-10

Dips: 3 x 8-10

Ден 2: Рамо и ръце

Dumbbell Front Raises: 4 x 8-10

Military Press: 4 x 6-8

Dumbbell Lateral Raises: 4 x 8-10

Dumbbell Reverse Flys: 4 x 8-10

Barbell Bicep Curls: 4 x 8-10

Cable Bicep Curls: 4 x 8-10

Cable Triceps Pushdowns: 4 x 8-10

Skull Crushers: 4 x 8-10

Overhead Triceps Extension: 4 x 8-10

Day 3: Legs and Calves

Squats: 4 x 6-8

Romanian Deadlifts: 4 x 8-10

Leg Press: 4 x 8-10

Leg Curls: 4 x 8-10

Leg Extensions: 4 x 8-10

Calf Raises: 4 x 10-15

Seated Calf Raises: 4 x 10-15

Моля внимавайте как изпълнявате упражненията, защото е много важно за физическото ви здраве и прогреса ви във фитнеса.

Винаги бъдете хидратирани и загрявайте преди тренировка