Тренировъчна програма за качване на маса | жени:

Ден 1: Гръб и Бицепс

Pull-Ups: 4 x 6 - 8

Bent-Over Rows: 4 x 6 - 8

Lat Pulldowns: 4 x 6 - 8

Seated Cable Rows: 4 x 6 - 8

Dumbbell Bicep Curls: 4 x 6 - 8

Hammer Curls: 4 x 6 - 8

Bulgarian Split Squats: 3 x 8 - 10 на крак

Ден 2: Гърди и Трицепс

Barbell Bench Press: 4 x 6 - 8

Dumbbell Chest Flys: 4 x 6 - 8

Incline Bench Press: 4 x 6 - 8

Chest Dips: 4 x 6 - 8

Skull Crushers: 4 x 6 - 8

Triceps Kickbacks: 4 x 6 - 8

Goblet Squats: 3 x 8 - 10

Ден 3: Рамо и Крака

Dumbbell Shoulder Press: 4 x 8 - 10

Military Press: 4 x 8 - 10

Lateral Raise: 4 x 8 - 10

Barbell Upright Row: 4 x 8 - 10

Dumbbell Reverse Flys: 4 x 8 - 10

Reverse Lunges: 3 x 8 - 10 на крак

Leg Press: 3 x 8 - 10

Calf Raises (Standing or Seated): 4 x 12 - 15

Leg Press Calf Raises: 4 x 12 - 15

Ден 4: Почивка

Ден 5: Гръб и Бицепс

Pull-Ups: 4 x 6 - 8

Bent-Over Rows: 4 x 6 - 8

Lat Pulldowns: 4 x 6 - 8

Seated Cable Rows: 4 x 6 - 8

Dumbbell Bicep Curls: 4 x 6 - 8

Hammer Curls: 4 x 6 - 8

Bulgarian Split Squats: 3 x 8 - 10 на крак

Ден 6: Гърди и Трицепс

Barbell Bench Press: 4 x 6 - 8

Dumbbell Chest Flys: 4 x 6 - 8

Incline Bench Press: 4 x 6 - 8

Chest Dips: 4 x 6 - 8

Skull Crushers: 4 x 6 - 8

Triceps Kickbacks: 4 x 6 - 8

Goblet Squats: 3 x 8 - 10

Ден 7: Крака

Barbell Squats: 4 x 8 - 10

Romanian Deadlifts: 4 x 8 - 10

Leg Press: 4 x 8 - 10

Walking Lunges: 4 x 8 - 10 на крак

Leg Extensions: 4 x 8 - 10

Hamstring Curls: 4 x 8 - 10

Calf Raises (Standing or Seated): 4 x 12 - 15

Leg Press Calf Raises: 4 x 12 - 15

Може да я изпълнявате от 1 път седмично, като не забравяйте почивката.

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