Тренировъчна програма за качване на маса | жени:

Ден 1: Гърди и трицепс

Bench Press: 4 x 8-10

Incline Bench Press: 4 x 8-10

Dumbbell Flyes: 3 x 10-12

Triceps Cable Extensions: 4 x 10-12

Супер серия от Triceps Dips и Cable Bicep Curls:

- Triceps Dips: 3 x макс повторения
- Cable Bicep Curls: 3 x 10-12

Ден 2: Гръб и бицепс

Deadlifts: 4 x 6-8

T-Bar Rows: 4 x 6-8

Lat Pulldowns: 4 x 8-10

Cable Reverse Flyes: 3 x 10-12

Hammer Bicep Curls: 4 x 8-10

Ден 3: Крака и рамо

Glute Bridges: 4 x 10-12

Squats: 4 x 6-8

Bulgarian Split Squats: 3 x 8-10 на крак

Hyperextensions: 3 x 10-12

Cable Hamstring Curls: 3 x 10-12

Barbell Military Press: 4 x 8-10

Dumbbell Lateral Raises: 3 x 10-12

Dumbbell Rear Delt Raises: 3 x 10-12

Day 4: Почивка

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