



Журнал тренировок  
Тренажерный зал "TITAN"

г. Самара, ул. Мориса Тореза, 144 (спорткомплекс Заря")

Тел. 8-927-202-56-56

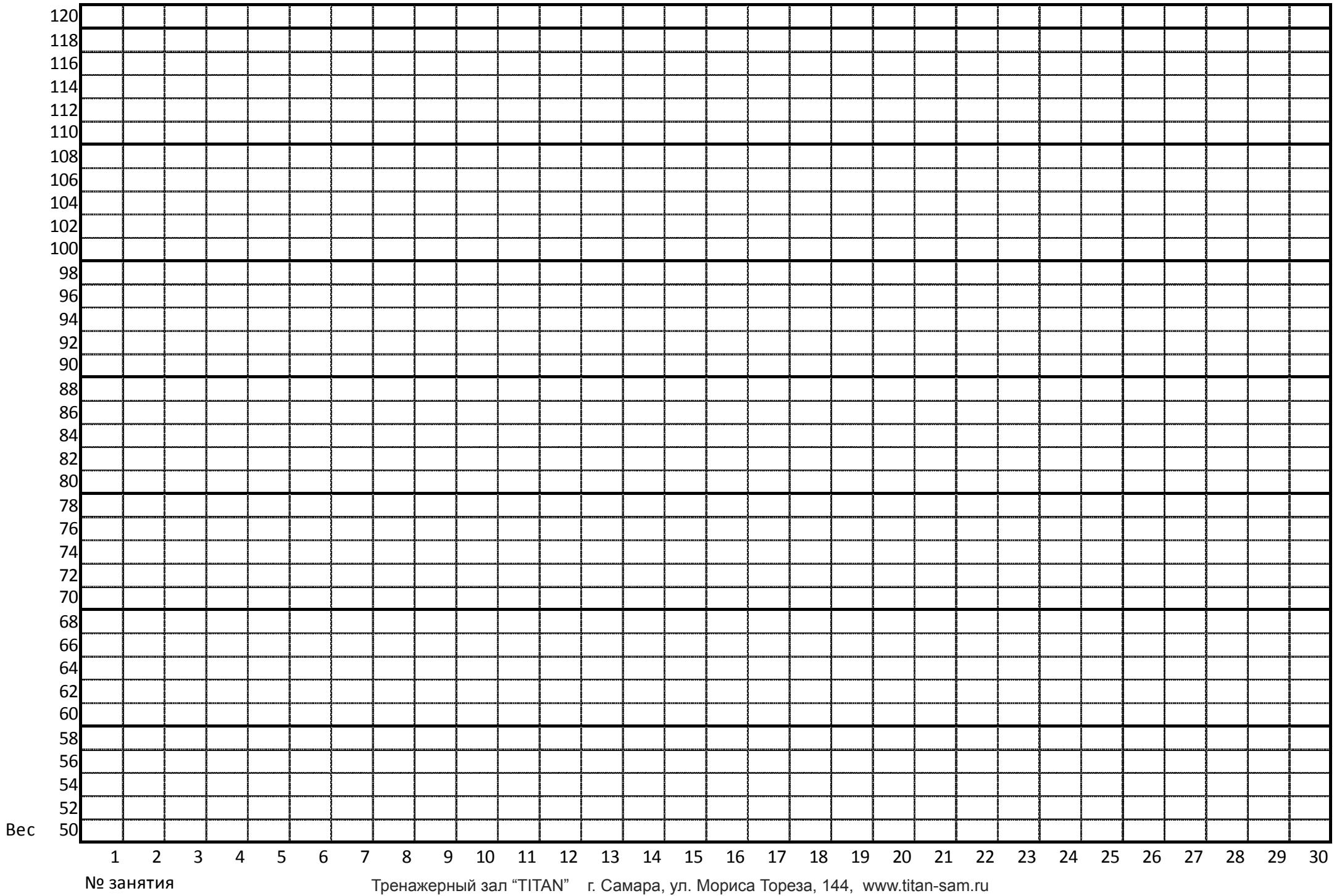
www.titan-sam.ru



Дни занятия п/п		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10								
Дата																			
<u>Спина</u>		Сеты	Вес	Сеты	Вес	Сеты	Вес	Сеты	Вес	Сеты	Вес	Сеты	Вес	Сеты	Вес	Сеты	Вес	Сеты	Вес
1	Вертикальная тяга																		
2	Тяга в упоре																		
3	Тяга штанги в наклоне																		
4	Становая тяга																		
5	Горизонтальная тяга																		
6	Гребля																		
7	Тяга гантели одной рукой																		
8	Гиперэкстензия																		
9	Шраги (трапецевидная мышца)																		
<u>Грудь</u>		Сеты	Вес	Сеты	Вес	Сеты	Вес	Сеты	Вес	Сеты	Вес	Сеты	Вес	Сеты	Вес	Сеты	Вес	Сеты	Вес
1	Жим лежа штангой																		
2	Жим лежа штангой под "+" углом																		
3	Жим лежа гантелями																		
4	Жим лежа гантелями под "+" углом																		
5	Тренажер "Бабочка"																		
6	Развод гантелей лежа на скамье																		
7	Отжимания от брусьев																		

Дни занятия п/п		1		2		3		4		5		6		7		8		9		10	
Дата																					
<u>Ноги</u>		Сеты	Вес	Сеты	Вес	Сеты	Вес	Сеты	Вес	Сеты	Вес	Сеты	Вес	Сеты	Вес	Сеты	Вес	Сеты	Вес	Сеты	Вес
1	Приседания со штангой																				
2	Разгибание ног сидя на тренажере																				
3	Сгибание ног лежа на тренажере																				
4	Выпады со штангой (гантелями)																				
5	Подъем ног на тренажере																				
6	Жим ногами под углом																				
<u>Пресс</u>		Сеты	Вес	Сеты	Вес	Сеты	Вес	Сеты	Вес	Сеты	Вес	Сеты	Вес	Сеты	Вес	Сеты	Вес	Сеты	Вес	Сеты	Вес
1	Скручивания горизонтальные																				
2	Скручивания под "-" углом																				
3	подъем ног из положения в весе																				
4	Скручивания на																				
<u>Дельты</u>		Сеты	Вес	Сеты	Вес	Сеты	Вес	Сеты	Вес	Сеты	Вес	Сеты	Вес	Сеты	Вес	Сеты	Вес	Сеты	Вес	Сеты	Вес
1	Жим вверх																				
2	Подъем перед собой																				
3	Подъем гантелей через стороны																				
4	Тяга к подбородку																				
<u>Бицепс</u>		Сеты	Вес	Сеты	Вес	Сеты	Вес	Сеты	Вес	Сеты	Вес	Сеты	Вес	Сеты	Вес	Сеты	Вес	Сеты	Вес	Сеты	Вес
1	Сгибание рук со штангой																				
2	Сгибание рук на лавке Скотта																				
3	Сгибание рук кривым грифом																				
<u>Трицепс</u>		Сеты	Вес	Сеты	Вес	Сеты	Вес	Сеты	Вес	Сеты	Вес	Сеты	Вес	Сеты	Вес	Сеты	Вес	Сеты	Вес	Сеты	Вес
1	Французский жим																				
2	Разгибание рук в кроссовере																				
3	Отжимания на брусьях неполные																				

# График изменения массы тела



## График изменения объемов тела

№ занятия	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Объем шеи															
Обхват плеч															
Объем плеча															
Объем предплечья															
Обхват груди															
Обхват талии															
Обхват таза															
Объем бедра															
Объем голени															

№ занятия	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
Объем шеи															
Обхват плеч															
Объем плеча															
Объем предплечья															
Обхват груди															
Обхват талии															
Обхват таза															
Объем бедра															
Объем голени															