

Схема работы первого дня. 4 подхода по 7 повторений жима лежа с весом 70% от максимума во «взрывном» режиме. Взрывной режим предполагает опускание штанги на грудь на счет «один, два, три, четыре», и максимально быстрое выжимание ее верх на счет «раз!» До начала жима нужно размять грудные парой подходов в разведении рук с гантелями лежа, около 10-12 повторений, не перенапрягаясь. **Внимание:** по мере продвижения вперед вам будет все легче выполнять «взрывные» повторения, поэтому, если вес в 70% от макс. Будет постепенно оказываться легче, слегка наращивайте его, но так, чтобы не падала максимальная скорость «взрывных» повторений. Это важно!

Схема работы второго дня.

Неделя	1 группа	2 группа	3 группа	4 группа
1	60% 1 по 10	65% 1 по 7	72,5% 1 по 5	80% 1 по 3
2	50% 1 по 10	65% 1 по 5	77,5% 1 по 3	85% 1 по 1
3	55% 2 по 8	70% 1 по 6	75% 1 по 4	85% 1 по 2
4	55% 2 по 5	75% 2 по 3	82,5% 2 по 2	90% 3 по 1
5	62,5 % 1 по 10	67,5% 1 по 7	75% 1 по 5	85% 1 по 3
6	52,5 % 1 по 10	67,5% 1 по 5	80% 1 по 3	87,5% 1 по 1
7	57,5% 2 по 8	72,5% 1 по 6	80% 2 по 4	87,5% 1 по 2
8	60% 2 по 5	77,5% 2 по 3	85% 2 по 2	92,5% 2 по 1
9	85% 1 по макс	90% 1 по 1	85% 1 по 3	92,5% 3 по 1
10	85% 1 по макс	95% 1 по 1	100% 1 по 1	107,5% 1 по 1

Первая группа подходов- разминочные. Выполнение плавно, без пауз в верхней и нижней точке, в ритме дыхания. Вторая группа подходов – подводящие к жесткой работе. Делать в своем собственном стиле жима. Третья группа выполняется с паузой на 2 сек. в точке касания грудной клетки, поэтому надо работать с партнером. Пауза делается на 2 секунды, затем выжимается снаряд. Четвертая группа подходов – произвольная, можно делать как удобно, за исключением того, что надо делать технически правильный жим.