



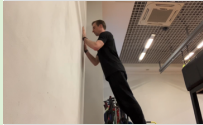












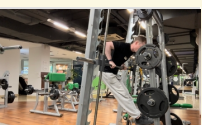
10 упражнений

Этап 1. Начинаящий, предварительный этап

1		Разгибания из-за головы с эспандером лежа на скамье <i>BAND SKULL CRUSHER</i>
2		Разгибания на трицепс стоя с эспандером закреплённым сверху <i>BAND PUSHDOWN</i>
3		Разгибания рук на трицепс с резиной <i>TRICEPS EXTENSION WITH RESISTANCE BANDS</i> Норма: 3x15
4		Обратные отжимания на трицепс от пола <i>TRICEPS DIPS ON FLOOR</i>
5		Отжимания на трицепс с узкой постановкой рук от стены <i>NARROW GRIP WALL PUSH-UP</i>
6		Разгибания из-за головы стоя с эспандером/Gymstick <i>STANDING TRICEPS EXTENSION GYMSTICK / BANDED OVERHEAD TRICEPS EXTENSION</i>
7		Разгибания предплечья с гантелью в наклоне с опорой о лавку <i>DUMBBELL KICKBACK</i>
8		Разгибания на трицепс с гантелями в наклоне <i>BENT OVER TRICEPS KICKBACK</i>
9		TRX Отжимания на трицепс / TRX Triceps Press (M, L) <i>TRX Triceps Press</i>
10		TRX Кикбэк на трицепс / TRX Triceps Kick Back (M) <i>TRX Triceps Kick Back</i>

6 упражнений

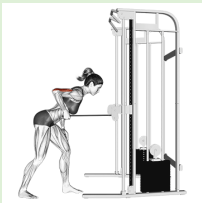



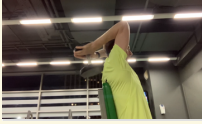
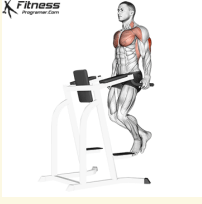



Этап 2. Средний уровень



1		Разгибания предплечий стоя около вертикального блока (трицепс с верхнего блока) <i>Tricep push-down (Rope / V-Bar Tricep / Reverse Grip Tricep)</i>
2		Горизонтальное отведение с разгибанием на трицепс с эспандером/ с блока <i>CABLE REAR DRIVE / REAR DRIVE WITH RESISTANCE BAND</i>
3		Жим Тейта <i>Tate Press</i>
4		Разгибания на трицепс с гантелями лежа на фитболе <i>STABILITY BALL TRICEPS EXTENSION</i>
5		Перекрёстные разгибания на трицепс в кроссовере с верхних блоков <i>CABLE CROSSOVER TRICEPS EXTENSION</i>
6		Отжимания от перекладины <i>STRAIGHT BAR DIPS</i>

19 упражнений

Этап 3. Высокий уровень

1		Французский жим со штангой (прямой или Z) <i>LYING BARBELL TRICEPS EXTENSION</i>
2		Разгибания предплечья одной рукой у вертикального блока <i>ONE ARM TRICEPS PUSHDOWN</i>
3		Разгибания предплечья одной рукой с ОБРАТНЫМ захватом <i>ONE ARM REVERSE PUSHDOWN</i>
4		Французский жим с гантелями/гантелью <i>LYING DUMBBELL TRICEPS EXTENSION / DUMBBELL SKULL CRUSHER</i> Норма: 8-12 качественных раз, 2020, 3-2-1ПВР
5		Разгибания из-за головы одной рукой с гантелью сидя/стоя <i>SEATED ONE-ARM DUMBBELL TRICEPS EXTENSION</i>
6		Разгибания рук над головой на блоке <i>CABLE ROPE OVERHEAD TRICEPS EXTENSION</i>
7		Разгибания из-за головы с EZ-штангой сидя <i>SEATED EZ-BAR OVERHEAD TRICEPS EXTENSION</i>
8		Разгибания на трицепс с блока из-за головы в сторону <i>CABLE SIDE TRICEPS EXTENSION</i>

9		Кикбэк трицепсом с блока <i>CABLE TRICEP KICKBACK</i>
10		Обратные отжимания на трицепс от скамьи/стула/турника/брусьев <i>BENCH DIPS / CHAIR DIPS / BAR DIPS / L-sit dips</i>
11		Французский жим с нижнего блока <i>CABLE LYING TRICEPS EXTENSION</i>
12		Концентрические разгибания на трицепс с блока в позиции колено-стопа <i>CABLE CONCENTRATION EXTENSION ON KNEE</i>
13		Разгибания двумя руками из-за головы одной гантели сидя <i>SEATED DUMBBELL TRICEPS EXTENSION</i>
14		Отжимания на брусьях на трицепсы <i>TRICEPS DIPS</i>
15		Разгибания предплечий из-за головы с нижнего блока стоя (трицепс из-за головы с нижнего блока стоя) <i>CABLE ONE-ARM OVERHEAD TRICEPS EXTENSION</i>
16		Отжимания на трицепс и пресс у Смита <i>BODYWEIGHT SKULL CRUSHERS</i>
17		Переход из планки на предплечьях в планку на прямых руках <i>BODY UPS</i>

18		Импоссибл <i>IMPOSSIBLE DIPS</i>
19		Корейские отжимания <i>KOREAN DIPS</i>

- Отягощения не превышающие 8ПМ (не менее 8 повторений в подходе)
- Движение плавное, без чрезмерного разгибания локтя
- Учитывать нагрузку в жимах и тягах
- Не помогать себе движениями плеча и кисти
- Использовать хват штанги на ширине плеч или изогнутый гриф
- Разгибания из-за головы стоя делать только одной рукой