**Программа тренировки на прокачку спины**

**Должна строиться по следующим принципам:**

- включать в себя горизонтальные и вертикальные тяги;

- выполняться за 4-6 повторов;

- накачивать спину посредством базовых упражнений с рабочими тяжелыми весами.

- Еще одним важным моментом является подготовка атлета.

**Для новичков**

Разминка 5-10 мин

Подтягивания 4×6

Становая тяга 4×6

Тяга штанги в наклоне 4×6

Заминка (растяжка мышц)

*Тем атлетам, которые не могут сделать пять подтягиваний с идеальной техникой выполнения, следует делать тягу вертикального блока. Главное, не халтурить. Исполнение должно быть идеальным, а рабочие весы тяжелыми.*

**Для среднего уровня**

Отличается от программы для новичков введением еще одного упражнения, которое разрабатывает широчайшие мышцы, — тяги в наклоне гантели с одной рукой. Его делают по 3 сета с 8 повторами в каждом.

*Спортсменам, которые имеют хорошую массу, для глубиной проработки, можно прибегнуть к иному варианту программы, состоящему из:*

Разминка 5-10 мин

Подтягивания 4×6

Становая тяга 4×6

Тяга штанги в наклоне 4×6

Тяга гантели одной рукой в наклоне 3×8

Заминка (растяжка мышц)

И*ли таким (для атлетов с имеющейся мышечной массой для глубокой проработки):*

Разминка 5-10 мин

Тяга вертикального блока 4×6

Тяга Т грифа 4×6

Тяга горизонтального блока 4×6

Шраги с гантелями 3×8

Заминка (растяжка мышц)

**Для опытных атлетов**

Разминка 5-10 мин

Подтягивания 4×6

Тяга штанги в наклоне 4×6

Тяга гантели одной рукой в наклоне 3×8

Тяга горизонтального блока 4×6

Шраги или становая тяга (опционально)

Заминка (растяжка мышц)

Тренировочная программа продвинутого уровня включает в себя одно упражнение на трапецию и четыре на широчайшие мышцы. Основной идеей является то, что повышается интенсивность тренировок. Можно увеличивать число упражнений, уменьшать отдых после подходов, задействовать суперсерии либо дроп-сеты.

Тренировать спину лучше всего в отдельный день, а не сочетать с работой на другие группы мышц. Упражнения следует выбирать под свои приоритетные задачи и уровень подготовки, но, прежде всего, оттачивать технику исполнения.