

Неделя	Вторник			Среда			Четверг			Пятница			Суббота		
1										Живоющий Проходка до максимального веса		Ягодинныймост Проходка до максимального веса			1 июня
2	67,5%х6р1п 72,5%х6р4н 77,5%х4р4н Расчёт от 95кг	65кг х 6р 70кг x 5р 75кг x 4р 75кг x 4р 75кг x 4р 75кг x 4р	Ягодинныймост Мергаятага 8р4н Французский 8-10р4н Трицепс в блоке 10р4н		65%х6р1п 70%х5р4н 75%х5р4н Расчёт от 95кг	62,5кг х 6р 67,5кг x 5р 72,5кг x 5р 72,5кг x 5р 72,5кг x 5р 72,5кг x 5р	Тяганикнего блока 8р3н Хаммер 10р3н Жим ногами 8-10р4н Мергаятага 8р3н		62,5%х6р1п 67,5%х5р2н 72,5%х5р4н Расчёт от 95кг	60кг х 6р 65кг x 5р 70кг x 5р 70кг x 5р 70кг x 5р 70кг x 5р	Тяга верхнего блока на наклонно лаже 10р4н Сведение в кроссовере на наклонной лаже 10р4н Жим хаммере 1 р4н Бицепс молотки 7,5кг x 8р3н Пресс			4-8 июня	
3	67,5%х6р1п 77,5%х6р4н 80%х6р4н Расчёт от 95кг	65кг х 6р 75кг x 5р 80кг x 3-4р 80кг x 3-4р 80кг x 3-4р 80кг x 3-4р	Ягодинныймост Мергаятага 8р3н Трицеп в блоке 10р4н Французский 8-10р4н Пресс		67,5%х6р1п 72,5%х5р4н 77,5%х4р4н Расчёт от 95кг	65кг х 6р 70кг x 5р 75кг x 4р 75кг x 4р 75кг x 4р	Махинастры 8р5н Обратная Разводка 10р4н Жим ногами 8-10р4н Разгибание 8р3н		65%х6р1п 70%х5р4н 75%х5р4н Расчёт от 95кг	62,5кг х 6р 67,5кг x 5р 72,5кг x 5р 72,5кг x 5р 72,5кг x 5р 72,5кг x 5р	Тяга верхнего блока 10р 4н Хаммер 10р4н Обратная разводка 10р4н Тягагантели 10р5н Подъём перед собой			18-22 июня	
4	60%х5р1п70% x4р1п80%х5 1н90%х3р3н Расчёт от 95кг	57,5%х 67,5% 75кг x 5 85%х MAX 85x2-3 85x2-3 85x2-3	Ягодинныймост 8р4н Разгибание 10р3н Разводка 10р4н Трицепс в блоке 10р4н		67,5%х6р1п 77,5%х6р4н 80%х6р4н Расчёт от 95кг	65кг х 6р 75кг x 5р 80кг x 3-4р 80кг x 3-4р 80кг x 3-4р	Тяга верхнего блока 10р 4н Хаммер 10р4н Жим ногами 8-10р4н Разгибание 8р3н		67,5%х6р1п 72,5%х6р4н 77,5%х4р4н Расчёт от 95кг	65кг х 6р 70кг x 5р 75кг x 4р 75кг x 4р 75кг x 4р	Тяга верхнего блока на наклонно лаже 10р4н Сведение в кроссовере на наклонной лаже 10р4н Жим хаммере 1 р4н Бицепс молотки 7,5кг x 8р3н Пресс			25-29 июня	

Неделя	Вторник			Среда			Четверг			Пятница			Суббота		
5	Жим обычны и живой Проходка до максимального веса	Ягодинныймост Проходка до максимального веса													2-7 июля

