

Неделя	Вторник				Среда	Четверг				Пятница	Суббота			
1											Жим лежа Прокладка до максимального веса		Ягодичный мост Прокладка до максимального веса	1 июня
2	67,5%х6р1п 72,5%х5р4п 77,5%х4р4п Расчёт от 95кг	65кг х 6р 70кг х 5р 75кг х 4р 75кг х 4р 75кг х 4р	Ягодичный мост 8р4п Мёртвая тяга 8р4п Французский 8-10р4п Трицепс в блоке 10р4п			65%х6р1п 70%х5р4п 75%х5р4п Расчёт от 95кг	62,5кг х 6р 67,5кг х 5р 72,5кг х 5р 72,5кг х 5р 72,5кг х 5р	Тяга нижнего блока 8р3п Хаммер 10р3п Жим ногами 8-10р4п Мёртвая тяга 8р3п			62,5%х6р1п 67,5%х5р2п 72,5%х5р4п Расчёт от 95кг	60кг х 6р 65кг х 5р 70кг х 5р 70кг х 5р 70кг х 5р	Тяга верхнего блока на наклонной лавке 10р4п Сведение в крестовиде на наклонной лавке 10р4п Жим хаммере 1 р4п Бицепс молотки 7,5кг х 8р3п Пресс	4-8 июня
3	67,5%х6р1п 77,5%х6р4п 80%х6р4п Расчёт от 95кг	65кг х 6р 75кг х 5р 80кг х 3-4р 80кг х 3-4р 80кг х 3-4р 80кг х 3-4р	Ягодичный мост 8р4п Мёртвая тяга 8р3п Трицепс в блоке 10р4п Французский 8-10р4п Пресс			67,5%х6р1п 72,5%х5р4п 77,5%х4р4п Расчёт от 95кг	65кг х 6р 70кг х 5р 75кг х 4р 75кг х 4р 75кг х 4р	Махи в стороны 8р5п Обратная Разводка 10р4п Жим ногами 8-10р4п Разгибание 8р3п			65%х6р1п 70%х5р4п 75%х5р4п Расчёт от 95кг	62,5кг х 6р 67,5кг х 5р 72,5кг х 5р 72,5кг х 5р 72,5кг х 5р 72,5кг х 5р	Тяга верхнего блока 10р 4п Хаммер 10р4п Обратная разводка 10р4п Тяга гантели 10р5п Подъём перед собой	18-22 июня
4	60%х5р1п70р х4р1п80%х5р 1п90%х3р3п Расчёт от 95кг	57,5х6 67,5х5 75х5 85хMAX 85х2-3 85х2-3 85х2-3	Ягодичный мост 8р4п Разгибание 10р3п Разводка 10р4п Трицепс в блоке 10р4п			67,5%х6р1п 77,5%х6р4п 80%х6р4п Расчёт от 95кг	65кг х 6р 75кг х 5р 80кг х 3-4р 80кг х 3-4р 80кг х 3-4р 80кг х 3-4р	Тяга верхнего блока 10р 4п Хаммер 10р4п Жим ногами 8-10р4п Разгибание 8р3п			67,5%х6р1п 72,5%х6р4п 77,5%х4р4п Расчёт от 95кг	65кг х 6р 70кг х 5р 75кг х 4р 75кг х 4р 75кг х 4р 75кг х 4р	Тяга верхнего блока на наклонной лавке 10р4п Сведение в крестовиде на наклонной лавке 10р4п Жим хаммере 1 р4п Бицепс молотки 7,5кг х 8р3п Пресс	25-29 июня

Неделя	Вторник				Среда	Четверг				Пятница	Суббота			
5	Жим лёжа Прокладка до максимального веса		Ягодичный мост Прокладка до максимального веса											2-7 июня

