

Таблица расчётов 1ПМ

$$1\text{ПМ} = 5\text{ПМ} / 0.87$$

Упражнение	5ПМ, кг	1ПМ, кг
Приседания со штангой		
Жим ногами на тренажёре		
Разгибание ног		
Выпады со штангой на спине		
Тяга верхнего блока к груди		
Тяга гантели в наклоне		
Становая тяга		
Сгибание ног		
Жим штанги из-за головы		
Тяга штанги к подбородку		
Жим штанги лёжа		
Жим гантелей на наклонной скамье		
Разгибание рук на трицепс		
Французский жим		
Подъём на носки стоя		
Подъём на носки сидя		
Сгибание рук на бицепс		