

Неделя 1

Тренировка 1

Упражнение	Подход 1 50% от 1ПМ	Подход 2 70% от 1ПМ	Подход 3 70% от 1ПМ	Подход 4 80% от 1ПМ	Подход 5 80% от 1ПМ
Приседания со штангой	___ кг x 12 раз	___ кг x 8 раз	___ кг x 8 раз	___ кг x 6 раз	___ кг x 6 раз
Разгибание ног	___ кг x 12 раз	___ кг x 8 раз	___ кг x 8 раз	___ кг x 6 раз	___ кг x 6 раз
Тяга верхнего блока к груди	___ кг x 12 раз	___ кг x 8 раз	___ кг x 8 раз	___ кг x 6 раз	___ кг x 6 раз
Становая тяга	___ кг x 12 раз	___ кг x 8 раз	___ кг x 8 раз	___ кг x 6 раз	___ кг x 6 раз
Жим штанги из-за головы	___ кг x 12 раз	___ кг x 8 раз	___ кг x 8 раз	___ кг x 6 раз	___ кг x 6 раз
Жим штанги лёжа	___ кг x 12 раз	___ кг x 8 раз	___ кг x 8 раз	___ кг x 6 раз	___ кг x 6 раз
Разгибание рук на трицепс	___ кг x 12 раз	___ кг x 8 раз	___ кг x 8 раз	___ кг x 6 раз	___ кг x 6 раз
Подъём на носки стоя	___ кг x 12 раз	___ кг x 8 раз	___ кг x 8 раз	___ кг x 6 раз	___ кг x 6 раз
Сгибание рук на бицепс	___ кг x 12 раз	___ кг x 8 раз	___ кг x 8 раз	___ кг x 6 раз	___ кг x 6 раз

Тренировка 2

Упражнение	Подход 1 50% от 1ПМ	Подход 2 70% от 1ПМ	Подход 3 70% от 1ПМ	Подход 4 80% от 1ПМ	Подход 5 80% от 1ПМ
Жим ногами на тренажере	___ кг x 12 раз	___ кг x 8 раз	___ кг x 8 раз	___ кг x 6 раз	___ кг x 6 раз
Выпады	___ кг x 12 раз	___ кг x 8 раз	___ кг x 8 раз	___ кг x 6 раз	___ кг x 6 раз
Тяга гантели в наклоне	___ кг x 12 раз	___ кг x 8 раз	___ кг x 8 раз	___ кг x 6 раз	___ кг x 6 раз
Сгибание ног	___ кг x 12 раз	___ кг x 8 раз	___ кг x 8 раз	___ кг x 6 раз	___ кг x 6 раз
Тяга штанги к подбородку	___ кг x 12 раз	___ кг x 8 раз	___ кг x 8 раз	___ кг x 6 раз	___ кг x 6 раз
Жим гантелей на наклонной скамье	___ кг x 12 раз	___ кг x 8 раз	___ кг x 8 раз	___ кг x 6 раз	___ кг x 6 раз
Французский жим	___ кг x 12 раз	___ кг x 8 раз	___ кг x 8 раз	___ кг x 6 раз	___ кг x 6 раз
Подъём на носки сидя	___ кг x 12 раз	___ кг x 8 раз	___ кг x 8 раз	___ кг x 6 раз	___ кг x 6 раз
Сгибание рук на бицепс	___ кг x 12 раз	___ кг x 8 раз	___ кг x 8 раз	___ кг x 6 раз	___ кг x 6 раз

ЛАЙФХАКЕР

Неделя 2

Тренировка 1

Упражнение	Подход 1 50% от 1ПМ	Подход 2 70% от 1ПМ	Подход 3 80% от 1ПМ	Подход 4 80% от 1ПМ	Подход 5 85% от 1ПМ
Приседания со штангой	___ кг x 12 раз	___ кг x 8 раз	___ кг x 4-6 раз	___ кг x 4-6 раз	___ кг x 3-5 раз
Разгибание ног	___ кг x 12 раз	___ кг x 8 раз	___ кг x 4-6 раз	___ кг x 4-6 раз	___ кг x 3-5 раз
Тяга верхнего блока к груди	___ кг x 12 раз	___ кг x 8 раз	___ кг x 4-6 раз	___ кг x 4-6 раз	___ кг x 3-5 раз
Становая тяга	___ кг x 12 раз	___ кг x 8 раз	___ кг x 4-6 раз	___ кг x 4-6 раз	___ кг x 3-5 раз
Жим штанги из-за головы	___ кг x 12 раз	___ кг x 8 раз	___ кг x 4-6 раз	___ кг x 4-6 раз	___ кг x 3-5 раз
Жим штанги лёжа	___ кг x 12 раз	___ кг x 8 раз	___ кг x 4-6 раз	___ кг x 4-6 раз	___ кг x 3-5 раз
Разгибание рук на трицепс	___ кг x 12 раз	___ кг x 8 раз	___ кг x 4-6 раз	___ кг x 4-6 раз	___ кг x 3-5 раз
Подъём на носки стоя	___ кг x 12 раз	___ кг x 8 раз	___ кг x 4-6 раз	___ кг x 4-6 раз	___ кг x 3-5 раз
Сгибание рук на бицепс	___ кг x 12 раз	___ кг x 8 раз	___ кг x 4-6 раз	___ кг x 4-6 раз	___ кг x 3-5 раз

Тренировка 2

Упражнение	Подход 1 50% от 1ПМ	Подход 2 70% от 1ПМ	Подход 3 80% от 1ПМ	Подход 4 80% от 1ПМ	Подход 5 85% от 1ПМ
Жим ногами на тренажере	___ кг x 12 раз	___ кг x 8 раз	___ кг x 4-6 раз	___ кг x 4-6 раз	___ кг x 3-5 раз
Выпады	___ кг x 12 раз	___ кг x 8 раз	___ кг x 4-6 раз	___ кг x 4-6 раз	___ кг x 3-5 раз
Тяга штанги в наклоне	___ кг x 12 раз	___ кг x 8 раз	___ кг x 4-6 раз	___ кг x 4-6 раз	___ кг x 3-5 раз
Сгибание ног	___ кг x 12 раз	___ кг x 8 раз	___ кг x 4-6 раз	___ кг x 4-6 раз	___ кг x 3-5 раз
Тяга штанги к подбородку	___ кг x 12 раз	___ кг x 8 раз	___ кг x 4-6 раз	___ кг x 4-6 раз	___ кг x 3-5 раз
Разведение гантелей лёжа	___ кг x 12 раз	___ кг x 8 раз	___ кг x 4-6 раз	___ кг x 4-6 раз	___ кг x 3-5 раз
Французский жим	___ кг x 12 раз	___ кг x 8 раз	___ кг x 4-6 раз	___ кг x 4-6 раз	___ кг x 3-5 раз
Подъём на носки сидя	___ кг x 12 раз	___ кг x 8 раз	___ кг x 4-6 раз	___ кг x 4-6 раз	___ кг x 3-5 раз
Сгибание рук на бицепс	___ кг x 12 раз	___ кг x 8 раз	___ кг x 4-6 раз	___ кг x 4-6 раз	___ кг x 3-5 раз

ЛАЙФХАКЕР

Неделя 3

Тренировка 1

Упражнение	Подход 1 50% от 1ПМ	Подход 2 75% от 1ПМ	Подход 3 85% от 1ПМ	Подход 4 85% от 1ПМ	Подход 5 90% от 1ПМ
Приседания со штангой	___ кг x 12 раз	___ кг x 8 раз	___ кг x 3-5 раз	___ кг x 3-5 раз	___ кг x 3-5 раз
Разгибание ног	___ кг x 12 раз	___ кг x 8 раз	___ кг x 3-5 раз	___ кг x 3-5 раз	___ кг x 3-5 раз
Тяга верхнего блока к груди	___ кг x 12 раз	___ кг x 8 раз	___ кг x 3-5 раз	___ кг x 3-5 раз	___ кг x 3-5 раз
Становая тяга	___ кг x 12 раз	___ кг x 8 раз	___ кг x 3-5 раз	___ кг x 3-5 раз	___ кг x 3-5 раз
Жим штанги из-за головы	___ кг x 12 раз	___ кг x 8 раз	___ кг x 3-5 раз	___ кг x 3-5 раз	___ кг x 3-5 раз
Жим штанги лёжа	___ кг x 12 раз	___ кг x 8 раз	___ кг x 3-5 раз	___ кг x 3-5 раз	___ кг x 3-5 раз
Разгибание рук на трицепс	___ кг x 12 раз	___ кг x 8 раз	___ кг x 3-5 раз	___ кг x 3-5 раз	___ кг x 3-5 раз
Подъём на носки стоя	___ кг x 12 раз	___ кг x 8 раз	___ кг x 3-5 раз	___ кг x 3-5 раз	___ кг x 3-5 раз
Сгибание рук на бицепс	___ кг x 12 раз	___ кг x 8 раз	___ кг x 3-5 раз	___ кг x 3-5 раз	___ кг x 3-5 раз

Тренировка 2

Упражнение	Подход 1 50% от 1ПМ	Подход 2 75% от 1ПМ	Подход 3 85% от 1ПМ	Подход 4 85% от 1ПМ	Подход 5 90% от 1ПМ
Жим ногами на тренажере	___ кг x 12 раз	___ кг x 8 раз	___ кг x 3-5 раз	___ кг x 3-5 раз	___ кг x 3-5 раз
Выпады	___ кг x 12 раз	___ кг x 8 раз	___ кг x 3-5 раз	___ кг x 3-5 раз	___ кг x 3-5 раз
Тяга нижнего блока к животу	___ кг x 12 раз	___ кг x 8 раз	___ кг x 3-5 раз	___ кг x 3-5 раз	___ кг x 3-5 раз
Сгибание ног	___ кг x 12 раз	___ кг x 8 раз	___ кг x 3-5 раз	___ кг x 3-5 раз	___ кг x 3-5 раз
Тяга штанги к подбородку	___ кг x 12 раз	___ кг x 8 раз	___ кг x 3-5 раз	___ кг x 3-5 раз	___ кг x 3-5 раз
Жим гантелей на наклонной скамье	___ кг x 12 раз	___ кг x 8 раз	___ кг x 3-5 раз	___ кг x 3-5 раз	___ кг x 3-5 раз
Французский жим	___ кг x 12 раз	___ кг x 8 раз	___ кг x 3-5 раз	___ кг x 3-5 раз	___ кг x 3-5 раз
Подъём на носки сидя	___ кг x 12 раз	___ кг x 8 раз	___ кг x 3-5 раз	___ кг x 3-5 раз	___ кг x 3-5 раз
Сгибание рук на бицепс	___ кг x 12 раз	___ кг x 8 раз	___ кг x 3-5 раз	___ кг x 3-5 раз	___ кг x 3-5 раз

ЛАЙФХАКЕР

Неделя 4

Тренировка 1

Упражнение	Подход 1 45% от 1ПМ	Подход 2 75% от 1ПМ	Подход 3 75% от 1ПМ	Подход 4 80% от 1ПМ	Подход 5 80% от 1ПМ
Приседания со штангой	___ кг x 15 раз	___ кг x 6-8 раз	___ кг x 6-8 раз	___ кг x 4-6 раз	___ кг x 4-6 раз
Разгибание ног	___ кг x 15 раз	___ кг x 6-8 раз	___ кг x 6-8 раз	___ кг x 4-6 раз	___ кг x 4-6 раз
Тяга верхнего блока к груди	___ кг x 15 раз	___ кг x 6-8 раз	___ кг x 6-8 раз	___ кг x 4-6 раз	___ кг x 4-6 раз
Становая тяга	___ кг x 15 раз	___ кг x 6-8 раз	___ кг x 6-8 раз	___ кг x 4-6 раз	___ кг x 4-6 раз
Жим штанги из-за головы	___ кг x 15 раз	___ кг x 6-8 раз	___ кг x 6-8 раз	___ кг x 4-6 раз	___ кг x 4-6 раз
Жим штанги лёжа	___ кг x 15 раз	___ кг x 6-8 раз	___ кг x 6-8 раз	___ кг x 4-6 раз	___ кг x 4-6 раз
Разгибание рук на трицепс	___ кг x 15 раз	___ кг x 6-8 раз	___ кг x 6-8 раз	___ кг x 4-6 раз	___ кг x 4-6 раз
Подъём на носки стоя	___ кг x 15 раз	___ кг x 6-8 раз	___ кг x 6-8 раз	___ кг x 4-6 раз	___ кг x 4-6 раз
Сгибание рук на бицепс	___ кг x 15 раз	___ кг x 6-8 раз	___ кг x 6-8 раз	___ кг x 4-6 раз	___ кг x 4-6 раз

Тренировка 2

Упражнение	Подход 1 45% от 1ПМ	Подход 2 75% от 1ПМ	Подход 3 75% от 1ПМ	Подход 4 80% от 1ПМ	Подход 5 80% от 1ПМ
Жим ногами на тренажере	___ кг x 15 раз	___ кг x 6-8 раз	___ кг x 6-8 раз	___ кг x 4-6 раз	___ кг x 4-6 раз
Выпады	___ кг x 15 раз	___ кг x 6-8 раз	___ кг x 6-8 раз	___ кг x 4-6 раз	___ кг x 4-6 раз
Тяга гантели в наклоне	___ кг x 15 раз	___ кг x 6-8 раз	___ кг x 6-8 раз	___ кг x 4-6 раз	___ кг x 4-6 раз
Сгибание ног	___ кг x 15 раз	___ кг x 6-8 раз	___ кг x 6-8 раз	___ кг x 4-6 раз	___ кг x 4-6 раз
Тяга штанги к подбородку	___ кг x 15 раз	___ кг x 6-8 раз	___ кг x 6-8 раз	___ кг x 4-6 раз	___ кг x 4-6 раз
Разведение гантелей лёжа	___ кг x 15 раз	___ кг x 6-8 раз	___ кг x 6-8 раз	___ кг x 4-6 раз	___ кг x 4-6 раз
Французский жим	___ кг x 15 раз	___ кг x 6-8 раз	___ кг x 6-8 раз	___ кг x 4-6 раз	___ кг x 4-6 раз
Подъём на носки сидя	___ кг x 15 раз	___ кг x 6-8 раз	___ кг x 6-8 раз	___ кг x 4-6 раз	___ кг x 4-6 раз
Сгибание рук на бицепс	___ кг x 15 раз	___ кг x 6-8 раз	___ кг x 6-8 раз	___ кг x 4-6 раз	___ кг x 4-6 раз

ЛАЙФХАКЕР

Неделя 5

Тренировка 1

Упражнение	Подход 1 55% от 1ПМ	Подход 2 75% от 1ПМ	Подход 3 85% от 1ПМ	Подход 4 85% от 1ПМ	Подход 5 85% от 1ПМ
Приседания со штангой	___ кг x 12 раз	___ кг x 8 раз	___ кг x 3-5 раз	___ кг x 3-5 раз	___ кг x 3-5 раз
Разгибание ног	___ кг x 12 раз	___ кг x 8 раз	___ кг x 3-5 раз	___ кг x 3-5 раз	___ кг x 3-5 раз
Тяга верхнего блока к груди	___ кг x 12 раз	___ кг x 8 раз	___ кг x 3-5 раз	___ кг x 3-5 раз	___ кг x 3-5 раз
Становая тяга	___ кг x 12 раз	___ кг x 8 раз	___ кг x 3-5 раз	___ кг x 3-5 раз	___ кг x 3-5 раз
Жим штанги из-за головы	___ кг x 12 раз	___ кг x 8 раз	___ кг x 3-5 раз	___ кг x 3-5 раз	___ кг x 3-5 раз
Жим штанги лёжа	___ кг x 12 раз	___ кг x 8 раз	___ кг x 3-5 раз	___ кг x 3-5 раз	___ кг x 3-5 раз
Разгибание рук на трицепс	___ кг x 12 раз	___ кг x 8 раз	___ кг x 3-5 раз	___ кг x 3-5 раз	___ кг x 3-5 раз
Подъём на носки стоя	___ кг x 12 раз	___ кг x 8 раз	___ кг x 3-5 раз	___ кг x 3-5 раз	___ кг x 3-5 раз
Сгибание рук на бицепс	___ кг x 12 раз	___ кг x 8 раз	___ кг x 3-5 раз	___ кг x 3-5 раз	___ кг x 3-5 раз

Тренировка 2

Упражнение	Подход 1 55% от 1ПМ	Подход 2 75% от 1ПМ	Подход 3 85% от 1ПМ	Подход 4 85% от 1ПМ	Подход 5 85% от 1ПМ
Жим ногами на тренажере	___ кг x 12 раз	___ кг x 8 раз	___ кг x 3-5 раз	___ кг x 3-5 раз	___ кг x 3-5 раз
Выпады	___ кг x 12 раз	___ кг x 8 раз	___ кг x 3-5 раз	___ кг x 3-5 раз	___ кг x 3-5 раз
Тяга штанги в наклоне	___ кг x 12 раз	___ кг x 8 раз	___ кг x 3-5 раз	___ кг x 3-5 раз	___ кг x 3-5 раз
Сгибание ног	___ кг x 12 раз	___ кг x 8 раз	___ кг x 3-5 раз	___ кг x 3-5 раз	___ кг x 3-5 раз
Тяга штанги к подбородку	___ кг x 12 раз	___ кг x 8 раз	___ кг x 3-5 раз	___ кг x 3-5 раз	___ кг x 3-5 раз
Жим гантелей на наклонной скамье	___ кг x 12 раз	___ кг x 8 раз	___ кг x 3-5 раз	___ кг x 3-5 раз	___ кг x 3-5 раз
Французский жим	___ кг x 12 раз	___ кг x 8 раз	___ кг x 3-5 раз	___ кг x 3-5 раз	___ кг x 3-5 раз
Подъём на носки сидя	___ кг x 12 раз	___ кг x 8 раз	___ кг x 3-5 раз	___ кг x 3-5 раз	___ кг x 3-5 раз
Сгибание рук на бицепс	___ кг x 12 раз	___ кг x 8 раз	___ кг x 3-5 раз	___ кг x 3-5 раз	___ кг x 3-5 раз

ЛАЙФХАКЕР

Неделя 6

Тренировка 1

Упражнение	Подход 1 55% от 1ПМ	Подход 2 75% от 1ПМ	Подход 3 85% от 1ПМ	Подход 4 90% от 1ПМ	Подход 5 90% от 1ПМ
Приседания со штангой	___ кг x 10 раз	___ кг x 8 раз	___ кг x 3-5 раз	___ кг x 1-3 раз	___ кг x 1-3 раз
Разгибание ног	___ кг x 10 раз	___ кг x 8 раз	___ кг x 3-5 раз	___ кг x 1-3 раз	___ кг x 1-3 раз
Тяга верхнего блока к груди	___ кг x 10 раз	___ кг x 8 раз	___ кг x 3-5 раз	___ кг x 1-3 раз	___ кг x 1-3 раз
Становая тяга	___ кг x 10 раз	___ кг x 8 раз	___ кг x 3-5 раз	___ кг x 1-3 раз	___ кг x 1-3 раз
Жим штанги из-за головы	___ кг x 10 раз	___ кг x 8 раз	___ кг x 3-5 раз	___ кг x 1-3 раз	___ кг x 1-3 раз
Жим штанги лёжа	___ кг x 10 раз	___ кг x 8 раз	___ кг x 3-5 раз	___ кг x 1-3 раз	___ кг x 1-3 раз
Разгибание рук на трицепс	___ кг x 10 раз	___ кг x 8 раз	___ кг x 3-5 раз	___ кг x 1-3 раз	___ кг x 1-3 раз
Подъём на носки стоя	___ кг x 10 раз	___ кг x 8 раз	___ кг x 3-5 раз	___ кг x 1-3 раз	___ кг x 1-3 раз
Сгибание рук на бицепс	___ кг x 10 раз	___ кг x 8 раз	___ кг x 3-5 раз	___ кг x 1-3 раз	___ кг x 1-3 раз

Тренировка 2

Упражнение	Подход 1 55% от 1ПМ	Подход 2 75% от 1ПМ	Подход 3 85% от 1ПМ	Подход 4 90% от 1ПМ	Подход 5 90% от 1ПМ
Жим ногами на тренажере	___ кг x 10 раз	___ кг x 8 раз	___ кг x 3-5 раз	___ кг x 1-3 раз	___ кг x 1-3 раз
Выпады	___ кг x 10 раз	___ кг x 8 раз	___ кг x 3-5 раз	___ кг x 1-3 раз	___ кг x 1-3 раз
Тяга нижнего блока к животу	___ кг x 10 раз	___ кг x 8 раз	___ кг x 3-5 раз	___ кг x 1-3 раз	___ кг x 1-3 раз
Сгибание ног	___ кг x 10 раз	___ кг x 8 раз	___ кг x 3-5 раз	___ кг x 1-3 раз	___ кг x 1-3 раз
Тяга штанги к подбородку	___ кг x 10 раз	___ кг x 8 раз	___ кг x 3-5 раз	___ кг x 1-3 раз	___ кг x 1-3 раз
Разведение гантелей лёжа	___ кг x 10 раз	___ кг x 8 раз	___ кг x 3-5 раз	___ кг x 1-3 раз	___ кг x 1-3 раз
Французский жим	___ кг x 10 раз	___ кг x 8 раз	___ кг x 3-5 раз	___ кг x 1-3 раз	___ кг x 1-3 раз
Подъём на носки сидя	___ кг x 10 раз	___ кг x 8 раз	___ кг x 3-5 раз	___ кг x 1-3 раз	___ кг x 1-3 раз
Сгибание рук на бицепс	___ кг x 10 раз	___ кг x 8 раз	___ кг x 3-5 раз	___ кг x 1-3 раз	___ кг x 1-3 раз

ЛАЙФХАКЕР

Неделя 7

Тренировка 1

Упражнение	Подход 1 55% от 1ПМ	Подход 2 75% от 1ПМ	Подход 3 75% от 1ПМ	Подход 4 80% от 1ПМ	Подход 5 80% от 1ПМ
Приседания со штангой	___ кг x 12 раз	___ кг x 6-8 раз	___ кг x 6-8 раз	___ кг x 4-6 раз	___ кг x 4-6 раз
Разгибание ног	___ кг x 12 раз	___ кг x 6-8 раз	___ кг x 6-8 раз	___ кг x 4-6 раз	___ кг x 4-6 раз
Тяга верхнего блока к груди	___ кг x 12 раз	___ кг x 6-8 раз	___ кг x 6-8 раз	___ кг x 4-6 раз	___ кг x 4-6 раз
Становая тяга	___ кг x 12 раз	___ кг x 6-8 раз	___ кг x 6-8 раз	___ кг x 4-6 раз	___ кг x 4-6 раз
Жим штанги из-за головы	___ кг x 12 раз	___ кг x 6-8 раз	___ кг x 6-8 раз	___ кг x 4-6 раз	___ кг x 4-6 раз
Жим штанги лёжа	___ кг x 12 раз	___ кг x 6-8 раз	___ кг x 6-8 раз	___ кг x 4-6 раз	___ кг x 4-6 раз
Разгибание рук на трицепс	___ кг x 12 раз	___ кг x 6-8 раз	___ кг x 6-8 раз	___ кг x 4-6 раз	___ кг x 4-6 раз
Подъём на носки стоя	___ кг x 12 раз	___ кг x 6-8 раз	___ кг x 6-8 раз	___ кг x 4-6 раз	___ кг x 4-6 раз
Сгибание рук на бицепс	___ кг x 12 раз	___ кг x 6-8 раз	___ кг x 6-8 раз	___ кг x 4-6 раз	___ кг x 4-6 раз

Тренировка 2

Упражнение	Подход 1 55% от 1ПМ	Подход 2 75% от 1ПМ	Подход 3 75% от 1ПМ	Подход 4 80% от 1ПМ	Подход 5 80% от 1ПМ
Жим ногами на тренажере	___ кг x 12 раз	___ кг x 6-8 раз	___ кг x 6-8 раз	___ кг x 4-6 раз	___ кг x 4-6 раз
Выпады	___ кг x 12 раз	___ кг x 6-8 раз	___ кг x 6-8 раз	___ кг x 4-6 раз	___ кг x 4-6 раз
Тяга гантелей в наклоне	___ кг x 12 раз	___ кг x 6-8 раз	___ кг x 6-8 раз	___ кг x 4-6 раз	___ кг x 4-6 раз
Сгибание ног	___ кг x 12 раз	___ кг x 6-8 раз	___ кг x 6-8 раз	___ кг x 4-6 раз	___ кг x 4-6 раз
Тяга штанги к подбородку	___ кг x 12 раз	___ кг x 6-8 раз	___ кг x 6-8 раз	___ кг x 4-6 раз	___ кг x 4-6 раз
Жим гантелей на наклонной скамье	___ кг x 12 раз	___ кг x 6-8 раз	___ кг x 6-8 раз	___ кг x 4-6 раз	___ кг x 4-6 раз
Французский жим	___ кг x 12 раз	___ кг x 6-8 раз	___ кг x 6-8 раз	___ кг x 4-6 раз	___ кг x 4-6 раз
Подъём на носки сидя	___ кг x 12 раз	___ кг x 6-8 раз	___ кг x 6-8 раз	___ кг x 4-6 раз	___ кг x 4-6 раз
Сгибание рук на бицепс	___ кг x 12 раз	___ кг x 6-8 раз	___ кг x 6-8 раз	___ кг x 4-6 раз	___ кг x 4-6 раз

ЛАЙФХАКЕР