

День	Количество повторений, раз				
	1 подход	2 подход	3 подход	4 подход	5 подход
1	5	4	3	2	1
2	5	4	3	2	2
3	5	4	3	3	2
4	5	4	4	3	2
5	5	5	4	3	2
6	ОТДЫХ				
7	6	5	4	3	2
8	6	5	4	3	3
9	6	5	4	4	3
10	6	5	5	4	3
11	6	6	5	4	3
12	ОТДЫХ				
13	7	6	5	4	3
14	7	6	5	4	4
15	7	6	5	5	4
16	7	6	6	5	4
17	7	7	6	5	4
18	ОТДЫХ				
19	8	7	6	5	4
20	8	7	6	5	5
21	8	7	6	6	5
22	8	7	7	6	5
23	8	8	7	6	5

24	ОТДЫХ				
25	9	8	7	6	5
26	9	8	7	6	6
27	9	8	7	7	6
28	9	8	8	7	6
29	9	9	8	7	6
30	ОТДЫХ				