Имя: МАРИАНА

ПМ (6.10.2025):

Присед: 80 кг

Жим: 50 кг

Тяга: 100 кг

Неделя 1

Тренировка 1

Присед: 25кг×6, 32.5кг×6, 45кг×5, 47.5кг×4, 50кг×6×6

Жим: 20кг×8, 27.5кг×6, 35кг×5, 37.5кг×5×6

Тренировка 2

Жим: 20кг×8, 27.5кг×6, 35кг×5, 37.5кг×4, 42.5кг×3, 45кг×5×2

Тяга: 60кг×6, 60кг×6, 60кг×5, 65кг×4, 67.5кг×6×6

Тренировка 3

Присед: 25кг×6, 32.5кг×6, 45кг×5, 50кг×4, 57.5кг×3, 60кг×4×4

Жим: 20кг×8, 27.5кг×6, 35кг×5, 37.5кг×4, 40кг×1×6, 37.5кг×4×6

Неделя 2

Тренировка 4

Жим: 20кг×8, 27.5кг×6, 35кг×5, 37.5кг×4, 42.5кг×3, 45кг×1×2, 47.5кг×4×2

Тяга: 60кг×6, 60кг×6, 60кг×5, 65кг×4, 72.5кг×3, 75кг×4×4

Тренировка 5

Присед: 25кг×6, 37.5кг×6, 55кг×5, 57.5кг×4, 65кг×3, 67.5кг×2×1, 57.5кг×3×7

Жим: 20кг×8, 27.5кг×6, 35кг×5, 37.5кг×4, 40кг×1×6, 40кг×1×6, 37.5кг×3×6

Тренировка 6

Жим: 20кг×8, 27.5кг×6, 35кг×5, 37.5кг×4, 42.5кг×3, 45кг×1×2, 47.5кг×1×2, 45кг×3×2

Тяга: 60кг×6, 60кг×6, 55кг×5, 57.5кг×4, 65кг×3, 67.5кг×2×1, 57.5кг×3×7

Неделя 3

Тренировка 7

Присед: 25кг×6, 32.5кг×6, 47.5кг×5, 50кг×4, 55кг×6×6

Жим: 20кг×8, 27.5кг×6, 35кг×5, 37.5кг×4, 42.5кг×1×6, 40кг×1×6, 40кг×1×6, 37.5кг×2×6

Тренировка 8

Жим: 20кг×8, 27.5кг×6, 35кг×5, 37.5кг×4, 42.5кг×3, 45кг×2, 47.5кг×1×2, 45кг×1×2, 45кг×1×2, 42.5кг×2×2

Тяга: 60кг×6, 60кг×6, 47.5кг×5, 50кг×4, 55кг×6×6

Тренировка 9

Присед: 25кг×6, 32.5кг×6, 47.5кг×5, 50кг×4, 57.5кг×3, 60кг×4×4

Жим: 20кг×8, 27.5кг×6, 35кг×5, 37.5кг×4, 42.5кг×1×6, 40кг×1×6, 40кг×1×6, 37.5кг×1×6, 37.5кг×1×6

Неделя 4

Тренировка 10

Жим: 20кг×8, 27.5кг×6, 35кг×5, 37.5кг×4, 42.5кг×3, 45кг×2, 47.5кг×1×2, 45кг×1×2, 45кг×1×2, 45кг×1×2

Тяга: 60кг×6, 60кг×6, 47.5кг×5, 50кг×4, 57.5кг×3, 60кг×4×4

Тренировка 11

Присед: 25кг×6, 37.5кг×6, 55кг×5, 57.5кг×4, 65кг×3, 67.5кг×2, 70кг×2×1, 65кг×3×5

Жим: 20кг×8, 27.5кг×6, 35кг×5, 37.5кг×4, 42.5кг×1×6, 40кг×1×6, 40кг×1×6, 37.5кг×2×6

Тренировка 12

Жим: 20кг×8, 27.5кг×6, 35кг×5, 37.5кг×4, 42.5кг×3, 45кг×2, 47.5кг×1×2, 45кг×1×2, 45кг×2×2

Тяга: 60кг×6, 60кг×6, 55кг×5, 57.5кг×4, 65кг×3, 67.5кг×2, 70кг×2×1, 65кг×3×5

Неделя 5

Тренировка 13

Присед: 25кг×6, 32.5кг×6, 50кг×5, 55кг×4, 57.5кг×6×6

Жим: 20кг×8, 27.5кг×6, 35кг×5, 37.5кг×4, 42.5кг×1×6, 40кг×1×6, 37.5кг×3×6

Тренировка 14

Жим: 20кг×8, 27.5кг×6, 35кг×5, 37.5кг×4, 42.5кг×3, 45кг×2, 47.5кг×1×2, 45кг×1×2, 45кг×3×2

Тяга: 60кг×6, 60кг×6, 50кг×5, 55кг×4, 57.5кг×6×6

Тренировка 15

Присед: 25кг×6, 32.5кг×6, 50кг×5, 55кг×4, 60кг×3, 65кг×4×4

Жим: 20кг×8, 27.5кг×6, 35кг×5, 37.5кг×4, 42.5кг×1×6, 40кг×4×6

Неделя 6

Тренировка 16

Жим: 20кг×8, 27.5кг×6, 35кг×5, 37.5кг×4, 42.5кг×3, 45кг×2, 47.5кг×1×2, 45кг×4×2

Тяга: 60кг×6, 60кг×6, 50кг×5, 55кг×4, 60кг×3, 65кг×4×4

Тренировка 17

Присед: 25кг×6, 37.5кг×6, 55кг×5, 57.5кг×4, 65кг×3, 67.5кг×2, 70кг×2×1, 67.5кг×3×3

Жим: 20кг×8, 27.5кг×6, 35кг×5, 37.5кг×4, 42.5кг×5×6

Тренировка 18

Жим: 20кг×8, 27.5кг×6, 35кг×5, 37.5кг×4, 42.5кг×3, 45кг×2, 47.5кг×5×2

Тяга: 60кг×6, 60кг×6, 55кг×5, 57.5кг×4, 65кг×3, 67.5кг×2, 70кг×2×1, 67.5кг×3×3

Неделя 7

Тренировка 19

Присед: 25кг×6, 37.5кг×6, 55кг×5, 57.5кг×4, 60кг×6×6

Жим: 20кг×8, 27.5кг×6, 35кг×5, 37.5кг×4, 42.5кг×1×6, 40кг×1×6, 37.5кг×3×6

Тренировка 20

Жим: 20кг×8, 27.5кг×6, 35кг×5, 37.5кг×4, 42.5кг×3, 45кг×2, 47.5кг×1×2, 45кг×1×2, 45кг×3×2

Тяга: 60кг×6, 60кг×6, 55кг×5, 57.5кг×4, 60кг×6×6

Тренировка 21

Присед: 25кг×6, 37.5кг×6, 55кг×5, 57.5кг×4, 65кг×3, 70кг×4×4

Жим: 20кг×8, 27.5кг×6, 35кг×5, 37.5кг×4, 42.5кг×1×6, 40кг×4×6

Неделя 8

Тренировка 22

Жим: ПРОХОДКА

Тяга: ПРОХОДКА

Тренировка 23

Присед: ПРОХОДКА

Жим: 20кг×8, 27.5кг×6, 35кг×5, 37.5кг×4, 42.5кг×5×6

Тренировка 24

Жим: 20кг×8, 27.5кг×6, 35кг×5, 37.5кг×4, 42.5кг×3, 45кг×2, 47.5кг×5×2

Тяга: 60кг×6, 60кг×6, 55кг×5, 57.5кг×4, 65кг×3, 70кг×4×4

**12-14 декабря WORLD CUP WPF/WPPL 2025**