**Имя: ДАМИР ИЛЬЯШЕНКО**

**ПМ (08.10.2025):**

Присед: 100 кг

Жим: 70 кг

Тяга: 150 кг

**Неделя 1**

**Тренировка 1**

Присед со штангой: 60кг×6×5