

21.02.2022-11.04.2022

## Неделя 1

Пн

Отдых

Вт

ОФП (Тренируем подтягивания на одной руке)

Подтягивания с резиной держась рукой (3-4 раза). 2 подход

Подтягивания с резиной без одной руки (3-4 раза). 2 подход

Негативные повторения (по 1 разу на каждую руку)

Вис на одной руке по 10 раз

Ср

Отдых

Чт

Отдых

Пт

Отдых

Сб

Подтягивания на одной руке

Подтягивания с резиной держась рукой (10 раз на каждую руку). 3 подхода

Подтягивания с резиной без одной руки (10 раз). 3 подход

Негативные повторения (по 2 разу на каждую руку)

Вс

Отдых