Mon. / Пн.		Wed. / Cp.		Fri. / Пт.
Hyperextension / Гиперэкстензия: $\frac{20}{8}4$	1	Good morning / Наклоны со штангой $\frac{X}{6}2; \frac{X+10kg}{5}2$	1	Hyperextension / Гиперэкстензия $\frac{20}{8}$ 3
Muscle SNATCH + Overhead / Протяжка РЫВ + присед: $\frac{30\%}{4} 2; \frac{40\%}{4} 3$	2	Hang Clean / Взятие на грудь (с виса) $\frac{50\%}{3}2; \frac{60\%}{3}1; \frac{70\%}{3}3$	2	Power Snatch / Рывок в стойку: $\frac{50\%}{3}2; \frac{60\%}{2}2; \frac{70\%}{2}4$
Snatch pull + Hang Snatch / Тяга РЫВ + Рывок с виса $\frac{50\%}{1+2}2;\frac{60\%}{1+2}2;\frac{70\%}{1+2}3$	3	Push Press / Швунг жим $\frac{50\%}{3}$ 2; $\frac{60\%}{3}$ 3	3	Snatch pull + Hang Snatch pull / Тяга РЫВ + Тяга РЫВ с виса $\frac{60\%}{1+2}1; \frac{70\%}{1+2}2; \frac{80\%}{1+2}1; \frac{85\%}{1+2}4$
Front Squat +Jerk / Присед на гр. + Толчок со ст. $\frac{50\%}{2+2}2; \frac{60\%}{2+2}2; \frac{70\%}{2+2}3$	4	Clean Pull / Тяга ТОЛ. $\frac{60\%}{3}1; \frac{70\%}{3}3; \frac{80\%}{3}2; \frac{85\%}{3}$	4	Back Squat / Присед. на плечах $\frac{50\%}{4}$ 1; $\frac{60\%}{4}$ 2; $\frac{70\%}{4}$ 1; $\frac{75\%}{4}$ 1; $\frac{80\%}{4}$ 4

TUE. / BT.		THU. / Чт.
Hyperextension / Гиперэкстензия: $\frac{20kg}{8}3$	1	Hyperextension / Гиперэкстензия $\frac{20kg}{8}$ 3
Snatch (slowly) / Рывок (медл.): $\frac{40\%}{3}6$	2	Snatch from hip / Рывок с паха: $\frac{40\%}{3}$ 5
Thruster / Трастер: $\frac{40\%}{2}$ 5	3	Clean&Jerk / Толчок: $\frac{40\%}{2+2}6$

ATTENTION: Trainings "TUE" & "THU" – for those who train more than 3 times per week.

Mon. / Пн.		Wed. / Cp.		Fri. / Πτ.
Hyperextension / Гиперэкстензия: $\frac{20}{10}3$	1	Good morning / Наклоны со штангой $\frac{X}{6}2; \frac{X+10kg}{6}2$	1	Hyperextension / Гиперэкстензия $\frac{20}{8}4$
CLEAN + Front SQUAT + JERK / На грудь + присед + толчок: $\frac{50\%}{2+2+2} 2; \frac{60\%}{2+1+2} 2; \frac{70\%}{2+1+2} 3$	2	SNATCH from deficit / Рывок с подставки: $\frac{50\%}{3}$ 2; $\frac{60\%}{3}$ 4 – 5	2	СLEAN / Взятие на грудь: $\frac{50\%}{3}$ 2; $\frac{60\%}{3}$ 1; $\frac{70\%}{3}$ 2; $\frac{75\%}{2}$ 2; $\frac{80\%}{2}$ 2
Clean PULL / Тяга ТОЛ: $\frac{60\%}{3}1; \frac{70\%}{3}1; \frac{80\%}{3}3; \frac{85\%}{3}1; \frac{90\%}{2}2$	3	Snatch PULL / Tяга РЫВ: $\frac{60\%}{3}1; \frac{70\%}{3}1; \frac{80\%}{3}3; \frac{90\%}{2}3$	3	Hang SNATCH / Рывок с виса: $\frac{50\%}{3} 2; \frac{60\%}{3} 2; \frac{70\%}{3} 2; \frac{75\%}{3} 3$
Front SQUAT / Присед на гр. $\frac{50\%}{3}$ 1; $\frac{60\%}{3}$ 2; $\frac{70\%}{3}$ 2; $\frac{80\%}{3}$ 2	4	Front SQUAT + JERK / Присед гр. + толчок: $\frac{50\%}{2+2}2; \frac{60\%}{1+2}2; \frac{70\%}{1+2}3;$	4	Васк Squat / Присед. на плечах $\frac{50\%}{3}$ 1; $\frac{60\%}{3}$ 2; $\frac{70\%}{3}$ 2; $\frac{80\%}{3}$ 2; $\frac{90\%}{2}$ 2

TUE. / BT.		THU. / Чт.
Hyperextension / Гиперэкстензия: $\frac{20kg}{8}$ 3	1	Hyperextension / Гиперэкстензия $\frac{20kg}{8}$ 3
Muscle SNATCH / Протяжка рывковая: $\frac{30-40\%}{4}5$	2	$\frac{\text{SNATCH / Рывок:}}{\frac{40\%}{3}}$ 5
Clean & Jerk / Толчок: $\frac{40\%}{2+2}5$	3	Muscle CLEAN / Протяжка на грудь: $\frac{40\%}{4}$ 5

ATTENTION: Trainings "TUE" & "THU" - for those who train more than 3 times per week.

Mon. / Пн.		Wed. / Cp.		Fri. / Πτ.
Hyperextension / Гиперэкстензия: $\frac{20}{8}4$	1	Good morning / Наклоны со штангой: $\frac{X}{6}2; \frac{X+10kg}{5}2$	1	Hyperextension / Гиперэкстензия $\frac{20}{8}3$
СLEAN / Взятие на грудь: $\frac{50\%}{3} 2; \frac{60\%}{3} 4$	2	SNATCH + Hang SNATCH / Рывок + рывок с виса: $\frac{50\%}{1+2}$ 2; $\frac{60\%}{1+2}$ 2; $\frac{70\%}{1+1}$ 2; $\frac{75\%}{1+1}$ 2; $\frac{80\%}{1+1}$ 2	2	CLEAN + SQUAT + JERK / Взятие на гр. + присед + толчок: $\frac{50\%}{2+1+2}1; \frac{60\%}{2+1+2}2; \frac{70\%}{2+1+2}2; \frac{75\%}{1+1+1}2; \frac{80\%}{1+1+1}$
Clean PULL / Тяга ТОЛ: $\frac{50\%}{3}1; \frac{60\%}{3}1; \frac{70\%}{3}2; \frac{80\%}{3}2; \frac{90\%}{3}2$	3	Snatch PULL / Tяга РЫВ: $\frac{60\%}{3}$ 1; $\frac{70\%}{3}$ 1; $\frac{80\%}{3}$ 2; $\frac{90\%}{2}$ 1; $\frac{95\%}{2}$ 2	3	Clean PULL / Тяга ТОЛ: $\frac{60\%}{3}1; \frac{70\%}{3}1; \frac{80\%}{3}1; \frac{90\%}{3}2; \frac{95\%}{2}1; \frac{100\%}{2}2$
Front SQUAT / Присед на гр. $\frac{50\%}{3}$ 2; $\frac{60\%}{3}$ 1; $\frac{70\%}{3}$ 2; $\frac{80\%}{3}$ 2; $\frac{85\%}{2}$ 1; $\frac{90\%}{1}$ 1	4	Васк SQUAT / Присед плечи: $\frac{50\%}{3} 2; \frac{60\%}{3} 1; \frac{70\%}{3} 1; \frac{80\%}{3} 4$	4	JUMPS / Прыжки: $\frac{X}{10}3$

TUE. / BT.		THU. / Чт.
Hyperextension / Гиперэкстензия: $\frac{20kg}{8}3$	1	Hyperextension / Гиперэкстензия $\frac{20kg}{8}$ 3
SNATCH from Hip / Рывок с паха: $\frac{40\%}{3}4$	2	Muscle Snatch / Протяжка рывковая: $\frac{30\%}{4}4$
Push Press / Швунг жим: $\frac{50\%}{4}$	3	Clean&Jerk / Толчок: $\frac{40\%}{2+2}4$

ATTENTION: Trainings "TUE" & "THU" – for those who train more than 3 times per week.

Mon. / Пн.		Wed. / Cp.		Fri. / Πτ.
Hyperextension / Гиперэкстензия: $\frac{20}{8}3$	1	Good morning / Наклоны со штангой $\frac{X}{6}2; \frac{X+10kg}{5}2$	1	Hyperextension / Гиперэкстензия $\frac{20}{8}3$
Power SNATCH / Рывок в стойку: $\frac{50\%}{3}2; \frac{60\%}{3}1; \frac{65\%}{2}5$	2	CLEAN & JERK / Толчок: $\frac{50\%}{2+2} 2; \frac{60\%}{2+1} 1; \frac{70\%}{2+1} 2; \frac{70\%}{1+2} 2$	2	SNATCH / Рывок: $\frac{50\%}{3}$ 2; $\frac{60\%}{3}$ 2; $\frac{70\%}{3}$ 2; $\frac{75\%}{2}$ 2; $\frac{80\%}{2}$ 2
Snatch balance + Overhead / Уход РЫВ + Присед: $\frac{50\%}{3+2}$ 2; $\frac{60\%}{3+2}$ 3 – 4	3	Clean PULL / Тяга ТОЛ: $\frac{60\%}{3}1; \frac{70\%}{3}1; \frac{80\%}{3}2; \frac{90\%}{3}2; \frac{95\%}{3}2$	3	Snatch PULL + Hang Snatch PULL / Тяга РЫВ + Тяга РЫВ (с виса): $\frac{50\%}{1+2}1; \frac{60\%}{1+2}1; \frac{70\%}{1+2}2; \frac{80\%}{1+2}4$
Васк SQUAT / Присед на плечах: $\frac{50\%}{3}$ 1; $\frac{60\%}{3}$ 1; $\frac{70\%}{3}$ 2; $\frac{80\%}{3}$ 2; $\frac{85\%}{2}$ 2; $\frac{90\%}{2}$ 2	4		4	Front SQUAT / Присед. на груди: $\frac{50\%}{3}2; \frac{60\%}{3}1; \frac{70\%}{3}2; \frac{80\%}{3}4$

TUE. / BT.		THU. / Чт.
Hyperextension / Гиперэкстензия: $\frac{20kg}{8}3$	1	Hyperextension / Гиперэкстензия $\frac{20kg}{8}$ 3
Snatch (slowly) / Рывок (медл.): $\frac{40\%}{3}4$	2	Snatch from hip / Рывок с паха: $\frac{40\%}{3}4$
Thruster / Трастер: $\frac{40\%}{2}4$	3	Clean&Jerk / Толчок: $\frac{40\%}{2+2}4$

ATTENTION: Trainings "TUE" & "THU" - for those who train more than 3 times per week.

Mon. / Пн.		Wed. / Cp.		Fri. / Пт.
Hyperextension / Гиперэкстензия: $\frac{30}{6}3$	1	Hyperextension / Гиперэкстензия: $\frac{30}{6}2$	1	Hyperextension / Гиперэкстензия $\frac{20}{6}2$
Muscle SNATCH / ПРОТЯЖКА рывковая: $\frac{30\%}{4}$ 2; $\frac{40\%}{4}$ 3	2	Hang SNATCH / РЫВОК (с виса) $\frac{50\%}{3}$ 2; $\frac{60\%}{3}$ 2; $\frac{70\%}{2}$ 3	2	SNATCH / PЫВОК: $\frac{50\%}{3}$ 2; $\frac{60\%}{3}$ 1; $\frac{70\%}{2}$ 2; $\frac{75\%}{2}$ 1; $\frac{80\%}{2}$ 2; $\frac{85\%}{1}$ 1; $\frac{90\%}{1}$ 2; $\frac{95\%}{1}$ 1;
CLEAN & JERK / ТОЛЧОК: $\frac{50\%}{2+2}$ 2; $\frac{60\%}{2+2}$ 1; $\frac{70\%}{2+1}$ 2; $\frac{75\%}{1+1}$ 2; $\frac{80\%}{1+1}$ 2; $\frac{85\%}{1+1}$ 2; $\frac{90\%}{1+1}$ 2;	3	Push Press / Швунг жим: $\frac{50\%}{3}$ 2; $\frac{60\%}{3}$ 3	3	Snatch PULL / Tяга РЫВ: $\frac{80\%}{3}1; \frac{90\%}{2}2; \frac{95\%}{2}2 - 3;$
	4	Front SQUAT / ПРИСЕД. на груди: $\frac{50\%}{3}$ 1; $\frac{60\%}{3}$ 1; $\frac{70\%}{3}$ 1; $\frac{80\%}{3}$ 3;	4	Васк SQUAT / ПРИСЕД. на плечах: $\frac{55\%}{4}_2; \frac{65\%}{3}_1; \frac{75\%}{3}_2; \frac{85\%}{2}_2$

TUE. / BT.		ТНИ. / Чт.
Hyperextension / Гиперэкстензия: $\frac{X}{8}4$	1	Hyperextension / Гиперэкстензия $\frac{X}{8}4$
SNATCH from Hip / Pывок с паха: $\frac{40\%}{3}5$	2	Muscle SNATCH / Протяжка рывковая $\frac{30\%}{3}$ 5
Clean&Jerk / Толчок: $\frac{40\%}{2+2}4$	3	Thruster / Трастер: $\frac{40\%}{2}4$

ATTENTION: Trainings "TUE" & "THU" – for those who train more than 3 times per week.

RED COLOR - "control" weight. If you need my recommendations, share your video in the INSTAGRAM, tag #Torokhtiy_GANG and "Look my technique @Torokhtiy"

Mon. / Пн.		Wed. / Cp.		Fri. / Πτ.
Hyperextension / Гиперэкстензия: $\frac{30}{6}3$	1	Hyperextension / Гиперэкстензия: $\frac{30}{6}3$	1	Hyperextension / Гиперэкстензия $\frac{30}{6}3$
SNATCH / РЫВОК: $\frac{30\%}{3}$ 2; $\frac{40\%}{3}$ 4	2	Power SNATCH / PЫВОК в стойку: $\frac{50\%}{3}$ 2; $\frac{60\%}{2}$ 2; $\frac{70\%}{2}$ 1; $\frac{75\%}{2}$ 3;	2	Muscle SNATCH / ПРОТЯЖКА рывковая: $\frac{30\%}{4}2;\frac{40\%}{3}3$
CLEAN & JERK / ТОЛЧОК: $\frac{50\%}{2+2}$ 2; $\frac{60\%}{2+2}$ 2; $\frac{70\%}{1+2}$ 1; $\frac{70\%}{2+1}$ 1; $\frac{70\%}{1+2}$ 1; $\frac{70\%}{2+1}$ 1;	3	Hang Snatch PULL / ТЯГА РЫВ с виса: $\frac{70\%}{3}$ 2; $\frac{80\%}{3}$ 1; $\frac{85\%}{3}$ 4;	3	СLEAN & JERK / ТОЛЧОК: $\frac{50\%}{2+2}$ 2; $\frac{60\%}{2+2}$ 1; $\frac{70\%}{2+1}$ 1; $\frac{70\%}{1+2}$ 1; $\frac{80\%}{1+1}$ 1; $\frac{85\%}{1+1}$ 2; $\frac{90\%}{1+1}$ 1; $\frac{95\%}{1+1}$ 1
Front SQUAT / ПРИСЕД на груди: $\frac{50\%}{3}$ 1; $\frac{60\%}{3}$ 1; $\frac{70\%}{3}$ 1; $\frac{80\%}{3}$ 3;	4	Push Press / ШВУНГ жим: $\frac{50\%}{3}$ 2; $\frac{60\%}{3}$ 2; $\frac{70\%}{2}$ 2;	4	Васк SQUAT / ПРИСЕД. на плечах $\frac{50\%}{3}$ 2; $\frac{60\%}{3}$ 1; $\frac{70\%}{3}$ 2; $\frac{80\%}{2}$ 2; $\frac{90\%}{2}$ 2

TUE. / BT.		ТНИ. / Чт.
Hyperextension / Гиперэкстензия: $\frac{X}{6}4$	1	Hyperextension / Гиперэкстензия $\frac{X}{6}4$
SNATCH / Рывок: $\frac{40\%}{2}6$	2	Snatch from hip / Рывок с паха: $\frac{40\%}{3}5$
Clean&Jerk / Толчок: $\frac{40\%}{2+2}5$	3	Clean&Jerk / Толчок: $\frac{40\%}{2+2}4$

ATTENTION: Trainings "TUE" & "THU" – for those who train more than 3 times per week.

RED COLOR - "control" weight. If you need my recommendations, share your video in the INSTAGRAM, tag #Torokhtiy_GANG and "Look my technique @Torokhtiy"

Mon. / Пн.		Wed. / Cp.		Fri. / Πτ.
Hyperextension / Гиперэкстензия: $\frac{20}{6}2$	1	Hang SNATCH / РЫВОК (с виса); $\frac{50\%}{3}$ 2; $\frac{60\%}{3}$ 1; $\frac{65-70\%}{2}$ 3	1	Hyperextension / Гиперэкстензия $\frac{20}{6}$ 2
SNATCH / PЫВОК: $\frac{50\%}{3}$ 3; $\frac{60\%}{3}$ 1; $\frac{70\%}{2}$ 2; $\frac{75\%}{2}$ 1; $\frac{80\%}{1}$ 2; $\frac{85\%}{1}$ 2; $\frac{90\%}{1}$ 2; $\frac{95\%}{1}$ 1;	2	СLEAN / Взятие на грудь: $\frac{50\%}{3}2; \frac{60\%}{3}2; \frac{70\%}{2}2$	2	SNATCH from Hip / Рывок с паха $\frac{50\%}{3}$ 2; $\frac{60\%}{2}$ 2;
CLEAN & JERK / ТОЛЧОК: $\frac{30\%}{2+2}2; \frac{40\%}{2+2}4$	3	Clean Pull / Тяга ТОЛ. $\frac{60\%}{3}1; \frac{70\%}{3}1; \frac{80\%}{3}1; \frac{90\%}{2}2$	3	CLEAN & JERK / ТОЛЧОК: $\frac{60\%}{1+1}2; \frac{70\%}{1+1}2; \frac{75\%}{1+1}1; \frac{80\%}{1+1}2$
Front SQUAT / ПРИСЕД. на груди: $\frac{50\%}{3}$ 2; $\frac{60\%}{3}$ 1; $\frac{70\%}{3}$ 2; $\frac{85\%}{2}$ 2	4		4	Васк SQUAT / Присед. на плечах: $\frac{50\%}{3} 2; \frac{60\%}{3} 1; \frac{70\%}{2} 2; \frac{85\%}{1} 2$

TUE. / BT.		THU. / YT.
Good morning / Наклоны со штангой $\frac{X}{4}2; \frac{X+10kg}{4}2$	1	Hyperextension / Гиперэкстензия $\frac{X}{5}3$
SNATCH / Рывок: $\frac{40\%}{2}$ 5	2	SNATCH / Рывок: $\frac{40\%}{2}4$
Clean&Jerk / Толчок: $\frac{40\%}{1+1}4$	3	Clean&Jerk / Толчок: $\frac{40\%}{1+1}5$

ATTENTION: Trainings "TUE" & "THU" – for those who train more than 3 times per week.

RED COLOR – "control" weight. If you need my recommendations, share your video in the INSTAGRAM, tag #Torokhtiy_GANG and "Look my technique @Torokhtiy"

G A N G

Mon. / Пн.		Wed. / Cp.		Fri. / Πτ.
Power SNATCH / РЫВОК в стойку: $\frac{50\%}{3} 2; \frac{60\%}{2} 2; \frac{70\%}{2} 4$	1	Hang SNATCH / Рывок с виса: $\frac{50\%}{2} 2; \frac{60\%}{2} 2$	1	SNATCH / Рывок: $\frac{50\%}{3}$ 2; $\frac{60\%}{2}$ 2; $\frac{70\%}{2}$ 4
CLEAN & JERK / ТОЛЧОК: $\frac{50\%}{1+1}2; \frac{60\%}{1+1}2;$	2	CLEAN & JERK / ТОЛЧОК: $\frac{50\%}{1+1}2; \frac{60\%}{1+1}1; \frac{70\%}{1+1}2$	2	CLEAN & JERK / ТОЛЧОК: $\frac{50\%}{1+2}2; \frac{60\%}{1+2}2; \frac{70\%}{1+2}3$
Front SQUAT / ПРИСЕД. на груди: $\frac{50\%}{4}1; \frac{60\%}{4}2; \frac{70\%}{4}1; \frac{75\%}{4}1; \frac{80\%}{4}4$	3		3	

TUE. / BT.		THU. / Чт.			
Hyperextension / Гиперэкстензия: $\frac{X}{6}3$	1	Hyperextension / Гиперэкстензия $\frac{X}{6}3$			
$\frac{30\%}{2}4$	2	Snatch from hip / Рывок с паха: $\frac{30\%}{2}4$			
Clean&Jerk / Толчок: $\frac{30\%}{1+1}4$	3	Clean&Jerk / Толчок: $\frac{30\%}{1+1}4$			

ATTENTION: Trainings "TUE" & "THU" – for those who train more than 3 times per week.

RED COLOR - "control" weight. If you need my recommendations, share your video in the INSTAGRAM, tag #Torokhtiy_GANG and "Look my technique @Torokhtiy"