1 день. **Спина**, **біцепс**.

- [**Станова тяга**](http://nakachka.org.ua/stanova-tyaha-krok-za-krokom/) 3 підходи  по 8 повторів;  
- [**Підтягування**](http://nakachka.org.ua/pidtyahuvannya-nakachujemo-shyroku-spynu-vydy-pidtyahuvan/) 3 підходи по 10-12 повторів (якщо ви підтягуєтеся разів з 20, то можна підтягуватися з навантаженням, раз 10 – 12).   
- [**Тяга штанги до пояса**](http://nakachka.org.ua/tyaha-shtanhy-do-poyasu-v-nahyli/) 3 підходи по 8 повторів;  
- [**Шраги**](http://nakachka.org.ua/shrahy-trenujemo-trapetsiji/) 3 підходи  по 12 повторів;  
- [**Підйом штанги на біцепс стоячи**](http://nakachka.org.ua/pidjom-shtanhy-na-bitseps/) 3 підходи по 10 повторів;  
- [**Скручування**](http://nakachka.org.ua/vpravy-dlya-presu-skruchuvannya-na-rymskomu-stiltsi/) 3-4 підходи на максимум.

2 день. **Груди**, **трицепс**.

-[**Жим лежачи**](http://nakachka.org.ua/zhym-shtanhy-vid-hrudej-lezhachy-tehnika/) 4 підходи по 8 повторів;  
-[**Жим гантелей лежачи**](http://nakachka.org.ua/zhym-hantelej-lezhachy/) 3 підходи по 8-10 повторів;  
-[**Віджимання на брусах**](http://nakachka.org.ua/vidzhymannya-na-brusah/) 3 підходи по 10 повторів;  
-[**Французький жим**](http://nakachka.org.ua/kachajemo-trytsepsy-frantsuzkyj-zhym-lezhachy/) 3 підходи по 10 повторів;

3 день. **Ноги**, **плечі**.

- [**Присідання зі штангою**](http://nakachka.org.ua/prysidannya-zi-shtanhoyu-na-spyni-detalno-pro-vpravu-chastyna-1/) 4 підходи по 8 повторів;  
- **Жим ногами в Гакк машині** 3 підходи по 8 повторів;  
- [**Підйом на носки стоячи**](http://nakachka.org.ua/pidjomy-na-nosky-stoyachy/) 3 підходи по 12-15 повторів;  
- [**Жим штанги стоячи**](http://nakachka.org.ua/zhym-shtanhy-stoyachy-armijskyj-zhym/) 3 підходи по 8 повторів;  
- [**Жим Арнольда**](http://nakachka.org.ua/kachajemo-plechi-zhym-arnolda/) 3 підходи по 8-10 повторів;  
- **Розведення гантелей стоячи** 3 підходи по 12 повторів;s  
- [**Підйом тулуба в римському стільці**](http://nakachka.org.ua/vpravy-dlya-presu-skruchuvannya-na-rymskomu-stiltsi/) 3-4 підходи на максимум.