

все тренировка - динамика

1я неделя:

понедельник: плечевой пояс

вторник: отдых

среда: ноги

четверг: отдых

пятница: спина

суббота: отдых

воскресенье: отдых

2я неделя

понедельник: ноги

вторник: отдых

среда: плечевой пояс

четверг: отдых

пятница: отдых

суббота: спина

воскресенье: отдых

3я неделя:

понедельник: плечевой пояс

вторник: отдых

среда: ноги

четверг: отдых

пятница: спина

суббота: отдых

воскресенье: отдых