

Неделя 1, Вт

Упражнение

Вес

Жим гантелей от груди
(лежа)

2x20

Румынская становая тяга
(гриф / гантели)

60

Тяга верхнего блока

8

Болгарские приседания

2x12

Разгибание рук на трицепс за
головой

5

Поднимание гантелей в
стороны

2x4

Поднимание на икры

60

Добавить упражнение +

+

Питание

Тренировка

Неделя 1, Пн

○ Завтрак

○ Обед

○ Ужин

○ Перекус 1

○ Перекус 2

Добавить прием пищи



Итог за день

Завтрак

Название	К	Б	Ж	У
Каша овсяная	280	10	12	30
Банан	80	5	0	15
Кофе с молоком	25	0	5	5

Добавить блюдо



Итого:	395	15	17	50
--------	-----	----	----	----



факт.

норм.

ККал

1.630

1.500

Б

70

70

Ж

68

50

у

220

200