

Program: Percentage in Powerlifting (PiP) ver 0.1



Посчитать 200

Описание

По нажатию на кнопку программа берет введенное число и создает таблицу тренировочного процесса на 10 недель.

Интерфейс

Состоит из одной кнопки и поля ввода числа

Описание расчета

Мы берём 200 за 100%, первая неделя присед всегда 50% от наших 100% в данном случае от числа 200 (у нас это 100кг) на 10-тую неделю вес должен быть 200кг. Шаг в процентах от первой недели в 50% до 10-той недели нужно рассчитать.

Пример расчета 200 на 10 недель

Тут шаг получился 10% прибавки каждую неделю.

1 неделя

Понедельник

Присед 100 4 по 8

2 неделя

Понедельник

Присед 120 4 по 8

3 неделя

Понедельник

Присед 130 4 по 8

4 неделя

Понедельник

Присед 140 4 по 8

5 неделя

Понедельник

Присед 150 4 по 8

6 неделя

Понедельник

Присед 160 4 по 8

7 неделя

Понедельник

Присед 170 4 по 8

8 неделя

Понедельник

Присед 180 4 по 8

9 неделя

Понедельник

Присед 190 4 по 8

10 неделя

Понедельник

Присед 200 4 по 8