

Мах Жим:100 Повторы:1  
Мах Становая:105 Повторы:1  
Мах Присед:105 Повторы:1

--- Микро цикл 1 ---

Тренировка 1

Присед: 17.5/15 50/12 60/11 67.5/10 70/9\*3

Жим лёжа: 17.5/13 50/10 60/9 67.5/8 70/7\*3

Тренировка 2

Становая тяга: 17.5/15 50/12 57.5/12 60/11\*3

Жим лёжа: 17.5/13 50/10 57.5/10 60/9\*3

Тренировка 3

Присед: 17.5/15 50/12 60/11 70/10 75/9 77.5/8\*3

Жим лёжа: 17.5/13 50/10 60/9 70/8 75/7 77.5/6\*3

Тренировка 4

Становая тяга: 17.5/15 50/12 60/11 67.5/10 70/9\*3

Жим лёжа: 17.5/13 50/10 60/9 67.5/8 70/7\*3

Тренировка 5

Присед: 17.5/15 50/12 57.5/12 60/11\*3

Жим лёжа: 17.5/13 50/10 57.5/10 60/9\*3

Тренировка 6

Становая тяга: 17.5/15 50/12 60/11 70/10 75/9 77.5/8\*3

Жим лёжа: 17.5/13 50/10 60/9 70/8 75/7 77.5/6\*3

--- Микро цикл 2 ---

Тренировка 1

Присед: 20/15 52.5/12 62.5/11 67.5/10 70/9 75/9\*3

Жим лёжа: 22.5/13 52.5/10 65/9 67.5/8 70/7 75/7\*3

Тренировка 2

Становая тяга: 20/15 52.5/12 57.5/12 60/11 62.5/11\*2

Жим лёжа: 22.5/13 52.5/10 57.5/10 60/9 65/9\*2

Тренировка 3

Присед: 20/15 52.5/12 62.5/11 70/10 75/10 77.5/9 80/8\*3

Жим лёжа: 22.5/13 52.5/10 65/9 70/8 75/8 77.5/7 82.5/6\*3

Тренировка 4

Становая тяга: 20/15 52.5/12 62.5/11 67.5/10 70/9 75/9\*3

Жим лёжа: 22.5/13 52.5/10 65/9 67.5/8 70/7 75/7\*3

Тренировка 5

Присед: 20/15 52.5/12 57.5/12 60/11 62.5/11\*2

Жим лёжа: 22.5/13 52.5/10 57.5/10 60/9 65/9\*2

Тренировка 6

Становая тяга: 20/15 52.5/12 62.5/11 70/10 75/10 77.5/9 80/8\*3

Жим лёжа: 22.5/13 52.5/10 65/9 70/8 75/8 77.5/7 82.5/6\*3

--- Микро цикл 3 ---

Тренировка 1

Присед: 25/15 57.5/12 67.5/11 70/10 75/9 77.5/9\*3

Жим лёжа: 25/13 57.5/10 67.5/9 70/8 75/7 77.5/7\*3

Тренировка 2

Становая тяга: 25/15 57.5/12 60/11 62.5/11 67.5/11

Жим лёжа: 25/13 57.5/10 60/9 65/9 67.5/9

Тренировка 3

Присед: 25/15 57.5/12 67.5/11 75/10 77.5/10 80/9 85/8\*2  
Жим лёжа: 25/13 57.5/10 67.5/9 75/8 77.5/8 82.5/7 85/6\*2

#### Тренировка 4

Становая тяга: 25/15 57.5/12 67.5/11 70/10 75/9 77.5/9\*3  
Жим лёжа: 25/13 57.5/10 67.5/9 70/8 75/7 77.5/7\*3

#### Тренировка 5

Присед: 25/15 57.5/12 60/11 62.5/11 67.5/8\*4  
Жим лёжа: 25/13 57.5/10 60/9 65/9 67.5/6\*4

#### Тренировка 6

Становая тяга: 25/15 57.5/12 67.5/11 75/10 77.5/10 80/9 85/8\*2  
Жим лёжа: 25/13 57.5/10 67.5/9 75/8 77.5/8 82.5/7 85/6\*2

#### --- Микро цикл 4 ---

##### Тренировка 1

Присед: 20/15 52.5/12 62.5/11 70/10 75/10 77.5/10\*2  
Жим лёжа: 22.5/13 52.5/10 65/9 70/8 75/8 77.5/8\*2

##### Тренировка 2

Становая тяга: 17.5/15 50/12 60/11 62.5/11 67.5/11\*2  
Жим лёжа: 17.5/13 50/10 60/9 65/9 67.5/9\*2

##### Тренировка 3

Присед + max: 25/15 62.5/10 87.5/8 92.5/8 95/8  
Жим лёжа: 17.5/13 50/10 60/9 65/9 67.5/9\*2

##### Тренировка 4

Становая тяга: 20/15 52.5/12 62.5/11 70/10 75/10 77.5/10\*2  
Жим лёжа + max: 25/13 65/8 90/6 92.5/6 95/6

##### Тренировка 5

Присед: 17.5/15 50/12 60/11 62.5/11 67.5/11\*2  
Жим лёжа: 17.5/13 50/10 60/9 65/9 67.5/9\*2

##### Тренировка 6

Становая тяга + max: 25/15 62.5/10 87.5/8 92.5/8 95/8