

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

--- Микро цикл 1 ---

Тренировка 1

Присед: 20/8 32.5/7 45/6 55/5 67.5/4 75/3 80/2*3

Жим лёжа: 20/8 32.5/7 45/6 55/5 67.5/4 75/3 80/2*3

Тренировка 2

Становая тяга: 20/8 32.5/7 45/6 55/5 65/5 67.5/4*3

Жим лёжа: 20/8 32.5/7 45/6 55/5 65/5 67.5/4*3

Тренировка 3

Присед: 20/8 32.5/7 45/6 55/5 67.5/4 80/3 85/2 87.5/1*3

Жим лёжа: 20/8 32.5/7 45/6 55/5 67.5/4 80/3 85/2 87.5/1*3

Тренировка 4

Становая тяга: 20/8 32.5/7 45/6 55/5 67.5/4 75/3 80/2*3

Жим лёжа: 20/8 32.5/7 45/6 55/5 67.5/4 75/3 80/2*3

Тренировка 5

Присед: 20/8 32.5/7 45/6 55/5 65/5 67.5/4*3

Жим лёжа: 20/8 32.5/7 45/6 55/5 65/5 67.5/4*3

Тренировка 6

Становая тяга: 20/8 32.5/7 45/6 55/5 67.5/4 80/3 85/2 87.5/1*3

Жим лёжа: 20/8 32.5/7 45/6 55/5 67.5/4 80/3 85/2 87.5/1*3

--- Микро цикл 2 ---

Тренировка 1

Присед: 25/8 35/7 47.5/6 60/5 72.5/4 75/3 80/2 85/2*3

Жим лёжа: 25/8 35/7 47.5/6 60/5 72.5/4 75/3 80/2 85/2*3

Тренировка 2

Становая тяга: 25/8 35/7 47.5/6 60/5 65/5 67.5/4 72.5/4*2

Жим лёжа: 25/8 35/7 47.5/6 60/5 65/5 67.5/4 72.5/4*2

Тренировка 3

Присед: 25/8 35/7 47.5/6 60/5 72.5/4 80/3 85/3 87.5/2 92.5/1*3

Жим лёжа: 25/8 35/7 47.5/6 60/5 72.5/4 80/3 85/3 87.5/2 92.5/1*3

Тренировка 4

Становая тяга: 25/8 35/7 47.5/6 60/5 72.5/4 75/3 80/2 85/2*3

Жим лёжа: 25/8 35/7 47.5/6 60/5 72.5/4 75/3 80/2 85/2*3

Тренировка 5

Присед: 25/8 35/7 47.5/6 60/5 65/5 67.5/4 72.5/4*2

Жим лёжа: 25/8 35/7 47.5/6 60/5 65/5 67.5/4 72.5/4*2

Тренировка 6

Становая тяга: 25/8 35/7 47.5/6 60/5 72.5/4 80/3 85/3 87.5/2 92.5/1*3

Жим лёжа: 25/8 35/7 47.5/6 60/5 72.5/4 80/3 85/3 87.5/2 92.5/1*3

--- Микро цикл 3 ---

Тренировка 1

Присед: 27.5/8 40/7 52.5/6 65/5 75/4 80/3 85/2 87.5/2*3

Жим лёжа: 27.5/8 40/7 52.5/6 65/5 75/4 80/3 85/2 87.5/2*3

Тренировка 2

Становая тяга: 27.5/8 40/7 52.5/6 65/5 67.5/4 72.5/4 75/4

Жим лёжа: 27.5/8 40/7 52.5/6 65/5 67.5/4 72.5/4 75/4

Тренировка 3

Присед: 27.5/8 40/7 52.5/6 65/5 75/4 85/3 87.5/3 92.5/2 95/1*2
Жим лёжа: 27.5/8 40/7 52.5/6 65/5 75/4 85/3 87.5/3 92.5/2 95/1*2

Тренировка 4
Становая тяга: 27.5/8 40/7 52.5/6 65/5 75/4 80/3 85/2 87.5/2*3
Жим лёжа: 27.5/8 40/7 52.5/6 65/5 75/4 80/3 85/2 87.5/2*3

Тренировка 5
Присед: 27.5/8 40/7 52.5/6 65/5 67.5/4 72.5/4 75/1*4
Жим лёжа: 27.5/8 40/7 52.5/6 65/5 67.5/4 72.5/4 75/1*4

Тренировка 6
Становая тяга: 27.5/8 40/7 52.5/6 65/5 75/4 85/3 87.5/3 92.5/2 95/1*2
Жим лёжа: 27.5/8 40/7 52.5/6 65/5 75/4 85/3 87.5/3 92.5/2 95/1*2

--- Микро цикл 4 ---

Тренировка 1
Присед: 25/8 35/7 47.5/6 60/5 72.5/4 80/3 85/3 87.5/3*2
Жим лёжа: 25/8 35/7 47.5/6 60/5 72.5/4 80/3 85/3 87.5/3*2

Тренировка 2
Становая тяга: 20/8 32.5/7 45/6 55/5 67.5/4 72.5/4 75/4*2
Жим лёжа: 20/8 32.5/7 45/6 55/5 67.5/4 72.5/4 75/4*2

Тренировка 3
Присед + max: 27.5/8 45/6 60/4 72.5/3 80/2 87.5/1 92.5/1 95/1 100/1 102.5/1 105/1
Жим лёжа: 20/8 32.5/7 45/6 55/5 67.5/4 72.5/4 75/4*2

Тренировка 4
Становая тяга: 25/8 35/7 47.5/6 60/5 72.5/4 80/3 85/3 87.5/3*2
Жим лёжа + max: 27.5/8 45/6 60/4 72.5/3 80/2 87.5/1 92.5/1 95/1 100/1 102.5/1 105/1

Тренировка 5
Присед: 20/8 32.5/7 45/6 55/5 67.5/4 72.5/4 75/4*2
Жим лёжа: 20/8 32.5/7 45/6 55/5 67.5/4 72.5/4 75/4*2

Тренировка 6
Становая тяга + max: 27.5/8 45/6 60/4 72.5/3 80/2 87.5/1 92.5/1 95/1 100/1 102.5/1 105/1