

Максимум  
Присед: 100/1  
Становая: 100/1  
Жим: 100/1

--- Микро цикл 1 ---

Тренировка 1  
Присед: 20/8 32.5/7 45/6 55/5 67.5/4 75/3 80/2\*3  
Жим: 20/8 32.5/7 45/6 55/5 67.5/4 75/3 80/2\*3

Тренировка 2  
Становая: 20/8 32.5/7 45/6 55/5 65/5 67.5/4\*3  
Жим: 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: 20/8 32.5/7 45/6 55/5 67.5/4 80/3 85/2 87.5/1\*3

Тренировка 4  
Становая: 20/8 32.5/7 45/6 55/5 67.5/4 75/3 80/2\*3  
Жим: 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: 20/8 32.5/7 45/6 55/5 65/5 67.5/4\*3

Тренировка 6  
Становая: 20/8 32.5/7 45/6 55/5 67.5/4 80/3 85/2 87.5/1\*3  
Жим: 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: 25/8 35/7 47.5/6 60/5 72.5/4 75/3 80/2 85/2\*3

Тренировка 2  
Становая: 25/8 35/7 47.5/6 60/5 65/5 67.5/4 72.5/4\*2  
Жим: 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: 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: 25/8 35/7 47.5/6 60/5 72.5/4 75/3 80/2 85/2\*3  
Жим: 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: 25/8 35/7 47.5/6 60/5 65/5 67.5/4 72.5/4\*2

Тренировка 6  
Становая: 25/8 35/7 47.5/6 60/5 72.5/4 80/3 85/3 87.5/2 92.5/1\*3  
Жим: 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: 27.5/8 40/7 52.5/6 65/5 75/4 80/3 85/2 87.5/2\*3

Тренировка 2  
Становая: 27.5/8 40/7 52.5/6 65/5 67.5/4 72.5/4 75/4  
Жим: 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: 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: 27.5/8 40/7 52.5/6 65/5 75/4 80/3 85/2 87.5/2\*3

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

Тренировка 6

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

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

Тренировка 2

Становая: 20/8 32.5/7 45/6 55/5 67.5/4 72.5/4 75/4\*2

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

Тренировка 3

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

Тренировка 4

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

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

Тренировка 6

Становая: 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