

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

--- Микро цикл 1 ---

Тренировка 1

Присед: 17.5/8 45/8 55/8 62.5/8 65/9\*3

Жим лёжа: 17.5/6 47.5/6 57.5/6 62.5/6 67.5/7\*3

Тренировка 2

Становая тяга: 17.5/8 45/8 52.5/8 55/8\*3

Жим лёжа: 17.5/6 47.5/6 52.5/6 57.5/6\*3

Тренировка 3

Присед: 17.5/8 45/8 65/8 70/9 72.5/8\*3

Жим лёжа: 17.5/6 47.5/6 67.5/6 70/7 72.5/6\*3

Тренировка 4

Становая тяга: 17.5/8 45/8 55/8 62.5/8 65/9\*3

Жим лёжа: 17.5/6 47.5/6 57.5/6 62.5/6 67.5/7\*3

Тренировка 5

Присед: 17.5/8 45/8 52.5/8 55/8\*3

Жим лёжа: 17.5/6 47.5/6 52.5/6 57.5/6\*3

Тренировка 6

Становая тяга: 17.5/8 45/8 65/8 70/9 72.5/8\*3

Жим лёжа: 17.5/6 47.5/6 67.5/6 70/7 72.5/6\*3

--- Микро цикл 2 ---

Тренировка 1

Присед: 20/8 50/8 60/8 62.5/8 65/9 70/9\*3

Жим лёжа: 20/6 50/6 60/6 62.5/6 67.5/7 70/7\*3

Тренировка 2

Становая тяга: 20/8 50/8 52.5/8 55/8 60/11\*2

Жим лёжа: 20/6 50/6 52.5/6 57.5/6 60/9\*2

Тренировка 3

Присед: 20/8 50/8 65/8 70/10 72.5/9 75/8\*3

Жим лёжа: 20/6 50/6 67.5/6 70/8 72.5/7 77.5/6\*3

Тренировка 4

Становая тяга: 20/8 50/8 60/8 62.5/8 65/9 70/9\*3

Жим лёжа: 20/6 50/6 60/6 62.5/6 67.5/7 70/7\*3

Тренировка 5

Присед: 20/8 50/8 52.5/8 55/8 60/11\*2

Жим лёжа: 20/6 50/6 52.5/6 57.5/6 60/9\*2

Тренировка 6

Становая тяга: 20/8 50/8 65/8 70/10 72.5/9 75/8\*3

Жим лёжа: 20/6 50/6 67.5/6 70/8 72.5/7 77.5/6\*3

--- Микро цикл 3 ---

Тренировка 1

Присед: 22.5/8 52.5/8 62.5/8 65/8 70/9 72.5/9\*3

Жим лёжа: 22.5/6 52.5/6 62.5/6 67.5/6 70/7 72.5/7\*3

Тренировка 2

Становая тяга: 22.5/8 52.5/8 55/8 60/8 62.5/11

Жим лёжа: 22.5/6 52.5/6 57.5/6 60/6 62.5/9

Тренировка 3

Присед: 22.5/8 52.5/8 70/8 72.5/10 75/9 80/8\*2  
Жим лёжа: 22.5/6 52.5/6 70/6 72.5/8 77.5/7 80/6\*2

Тренировка 4  
Становая тяга: 22.5/8 52.5/8 62.5/8 65/8 70/9 72.5/9\*3  
Жим лёжа: 22.5/6 52.5/6 62.5/6 67.5/6 70/7 72.5/7\*3

Тренировка 5  
Присед: 22.5/8 52.5/8 55/8 60/8 62.5/8\*4  
Жим лёжа: 22.5/6 52.5/6 57.5/6 60/6 62.5/6\*4

Тренировка 6  
Становая тяга: 22.5/8 52.5/8 70/8 72.5/10 75/9 80/8\*2  
Жим лёжа: 22.5/6 52.5/6 70/6 72.5/8 77.5/7 80/6\*2

--- Микро цикл 4 ---

Тренировка 1  
Присед: 20/8 50/8 60/11 72.5/10\*2  
Жим лёжа: 20/6 50/6 60/9 72.5/8\*2

Тренировка 2  
Становая тяга: 17.5/8 45/8 55/11 62.5/11\*2  
Жим лёжа: 17.5/6 47.5/6 57.5/9 62.5/9\*2

Тренировка 3  
Присед + max: 22.5/8 60/8 85/8  
Жим лёжа: 17.5/6 47.5/6 62.5/9\*2

Тренировка 4  
Становая тяга: 20/8 50/8 72.5/10\*2  
Жим лёжа + max: 22.5/6 60/6 87.5/6

Тренировка 5  
Присед: 17.5/8 45/8 55/11 62.5/11\*2  
Жим лёжа: 17.5/6 47.5/6 57.5/9 62.5/9\*2

Тренировка 6  
Становая тяга + max: 22.5/8 60/8 85/8