

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

--- Микро цикл 1 ---

Тренировка 1

Присед: 20/8 30/7 42.5/6 55/5 65/4 72.5/3 77.5/2*3
Жим лёжа: 20/8 30/7 42.5/6 55/5 65/4 72.5/3 77.5/2*3

Тренировка 2

Становая тяга: 20/8 30/7 42.5/6 55/5 62.5/5 65/4*3
Жим лёжа: 20/8 30/7 42.5/6 55/5 62.5/5 65/4*3

Тренировка 3

Присед: 20/8 30/7 42.5/6 55/5 65/4 77.5/3 82.5/2 85/1*3
Жим лёжа: 20/8 30/7 42.5/6 55/5 65/4 77.5/3 82.5/2 85/1*3

Тренировка 4

Становая тяга: 20/8 30/7 42.5/6 55/5 65/4 72.5/3 77.5/2*3
Жим лёжа: 20/8 30/7 42.5/6 55/5 65/4 72.5/3 77.5/2*3

Тренировка 5

Присед: 20/8 30/7 42.5/6 55/5 62.5/5 65/4*3
Жим лёжа: 20/8 30/7 42.5/6 55/5 62.5/5 65/4*3

Тренировка 6

Становая тяга: 20/8 30/7 42.5/6 55/5 65/4 77.5/3 82.5/2 85/1*3
Жим лёжа: 20/8 30/7 42.5/6 55/5 65/4 77.5/3 82.5/2 85/1*3

--- Микро цикл 2 ---

Тренировка 1

Присед: 22.5/8 35/7 47.5/6 57.5/5 70/4 72.5/3 77.5/2 82.5/2*3
Жим лёжа: 22.5/8 35/7 47.5/6 57.5/5 70/4 72.5/3 77.5/2 82.5/2*3

Тренировка 2

Становая тяга: 22.5/8 35/7 47.5/6 57.5/5 62.5/5 65/4 70/4*2
Жим лёжа: 22.5/8 35/7 47.5/6 57.5/5 62.5/5 65/4 70/4*2

Тренировка 3

Присед: 22.5/8 35/7 47.5/6 57.5/5 70/4 77.5/3 82.5/3 85/2 90/1*3
Жим лёжа: 22.5/8 35/7 47.5/6 57.5/5 70/4 77.5/3 82.5/3 85/2 90/1*3

Тренировка 4

Становая тяга: 22.5/8 35/7 47.5/6 57.5/5 70/4 72.5/3 77.5/2 82.5/2*3
Жим лёжа: 22.5/8 35/7 47.5/6 57.5/5 70/4 72.5/3 77.5/2 82.5/2*3

Тренировка 5

Присед: 22.5/8 35/7 47.5/6 57.5/5 62.5/5 65/4 70/4*2
Жим лёжа: 22.5/8 35/7 47.5/6 57.5/5 62.5/5 65/4 70/4*2

Тренировка 6

Становая тяга: 22.5/8 35/7 47.5/6 57.5/5 70/4 77.5/3 82.5/3 85/2 90/1*3
Жим лёжа: 22.5/8 35/7 47.5/6 57.5/5 70/4 77.5/3 82.5/3 85/2 90/1*3

--- Микро цикл 3 ---

Тренировка 1

Присед: 27.5/8 40/7 50/6 62.5/5 72.5/4 77.5/3 82.5/2 85/2*3
Жим лёжа: 27.5/8 40/7 50/6 62.5/5 72.5/4 77.5/3 82.5/2 85/2*3

Тренировка 2

Становая тяга: 27.5/8 40/7 50/6 62.5/5 65/4 70/4 72.5/4
Жим лёжа: 27.5/8 40/7 50/6 62.5/5 65/4 70/4 72.5/4

Тренировка 3

Присед: 27.5/8 40/7 50/6 62.5/5 72.5/4 82.5/3 85/3 90/2 92.5/1*2
Жим лёжа: 27.5/8 40/7 50/6 62.5/5 72.5/4 82.5/3 85/3 90/2 92.5/1*2

Тренировка 4
Становая тяга: 27.5/8 40/7 50/6 62.5/5 72.5/4 77.5/3 82.5/2 85/2*3
Жим лёжа: 27.5/8 40/7 50/6 62.5/5 72.5/4 77.5/3 82.5/2 85/2*3

Тренировка 5
Присед: 27.5/8 40/7 50/6 62.5/5 65/4 70/4 72.5/1*4
Жим лёжа: 27.5/8 40/7 50/6 62.5/5 65/4 70/4 72.5/1*4

Тренировка 6
Становая тяга: 27.5/8 40/7 50/6 62.5/5 72.5/4 82.5/3 85/3 90/2 92.5/1*2
Жим лёжа: 27.5/8 40/7 50/6 62.5/5 72.5/4 82.5/3 85/3 90/2 92.5/1*2

--- Микро цикл 4 ---

Тренировка 1
Присед: 22.5/8 35/7 47.5/6 57.5/5 70/4 77.5/3 82.5/3 85/3*2
Жим лёжа: 22.5/8 35/7 47.5/6 57.5/5 70/4 77.5/3 82.5/3 85/3*2

Тренировка 2
Становая тяга: 20/8 30/7 42.5/6 55/5 65/4 70/4 72.5/4*2
Жим лёжа: 20/8 30/7 42.5/6 55/5 65/4 70/4 72.5/4*2

Тренировка 3
Присед + max: 27.5/8 42.5/6 57.5/4 70/3 77.5/2 85/1 90/1 92.5/1 97.5/1 100/1 102.5/1
Жим лёжа: 20/8 30/7 42.5/6 55/5 65/4 70/4 72.5/4*2

Тренировка 4
Становая тяга: 22.5/8 35/7 47.5/6 57.5/5 70/4 77.5/3 82.5/3 85/3*2
Жим лёжа + max: 27.5/8 42.5/6 57.5/4 70/3 77.5/2 85/1 90/1 92.5/1 97.5/1 100/1 102.5/1

Тренировка 5
Присед: 20/8 30/7 42.5/6 55/5 65/4 70/4 72.5/4*2
Жим лёжа: 20/8 30/7 42.5/6 55/5 65/4 70/4 72.5/4*2

Тренировка 6
Становая тяга + max: 27.5/8 42.5/6 57.5/4 70/3 77.5/2 85/1 90/1 92.5/1 97.5/1 100/1 102.5/1