














Beginner 3x a week

Понедельник: Unterkörper									
Дата									
№	Упражнение	Повтор	Вес	Вес	Вес	Вес	Вес	Вес	Вес
#1	Bench Press  ▪ Don't stretch your arms completely	3 × 12							
#2	Dips 	3 × 12							
#3	Pull-ups  ▪ Keep your head up ▪ Keep your chest out ▪ The elbows always point back, don't let them open sideways	3 × 1 Макс. Повтор							
#4	Rowing, Seated ▪ Keep your chest out ▪ Pull the weight towards your belly button, not further up	3 × 12							
#5	Shoulder Press, Barbell 	15 12 12							
#6	Lateral Raises 	3 × 12							
#8	Triceps Extensions on Cable 	3 × 12							

Среда: Oberkörper									
Дата									
№	Упражнение	Повтор	Вес	Вес	Вес	Вес	Вес	Вес	Вес
#1	<div>Deadlifts</div> <div></div> <div>▪ Don't arch your back!</div>	15 12 10							
#2	<div>Приседания</div> <div></div>	15 12 10							
#3	<div>Dumbbell Lunges Walking</div> <div></div>	3 × 12							
#4	<div>Standing Calf Raises</div> <div></div>	3 × 12							
#5	<div>Планка</div> <div></div>	3 × 60 Секунд							
#6	Hanging Leg Raises	3 × 1 Макс. Повтор							

Пятница: Kardio									
Дата									
№	Упражнение	Повтор	Вес	Вес	Вес	Вес	Вес	Вес	Вес