

	3 день	72% \times 10/5	77% \times 8/5	77% \times 8/5	79% \times 7/4	79% \times 7/4	79% \times 7/4	79% \times 7/4	81% \times 5 86% \times 3 90% \times 2 95% \times 1	81% \times 5 86% \times 3 90% \times 2 95% \times 1	
1.	Жим лёжа 30° :										
2.	Разводка лёжа 30° : 3*10-12				3x10	3x10	3x8	3x8	3x6-8	3x6-8	
		3x8	3x6	3x6	3x5	3x5	3x5	3x5	3x5	3x3	
3.	Жим стоя из-за головы :										
4.	. Брусья : 3*8					3x6	3x6	3x6	3x6	3x6	
5.	. Бицепс «молоток» : 3*8										
6.	Пресс 4x15										
7.	Растяжка, вис										

Тренер-преподаватель _____



Чурикова Е.В.