

	а по 10-12 раз	по 17-20 раз	по 12-15 раз	по 8-10 раз	по 17-20 раз	по 10-12 раз	по 8-10 раз
Сгибания на бицепс	2 подхода по 10-12 раз	2 подхода по 17-20 раз	2 подхода по 12-15 раз	2 подхода по 8-10 раз	2 подхода по 17-20 раз	2 подхода по 10-12 раз	2 подхода по 8-10 раз
Разгибания на трицепс	2 подхода по 10-12 раз	2 подхода по 17-20 раз	2 подхода по 12-15 раз	2 подхода по 8-10 раз	2 подхода по 17-20 раз	2 подхода по 10-12 раз	2 подхода по 8-10 раз
Второй мезоцикл							
	8я неделя	9я неделя	10я неделя	11я неделя	12я неделя	13я неделя	14я неделя
Приседания со штангой	2 подхода по 10-12 раз	2 подхода по 17-20 раз	2 подхода по 12-15 раз	2 подхода по 8-10 раз	2 подхода по 17-20 раз	2 подхода по 10-12 раз	2 подхода по 8-10 раз
Тяга к поясу	2 подхода по 10-12 раз	2 подхода по 17-20 раз	2 подхода по 12-15 раз	2 подхода по 8-10 раз	2 подхода по 17-20 раз	2 подхода по 10-12 раз	2 подхода по 8-10 раз
Жим гантелей на наклонной скамье	2 подхода по 10-12 раз	2 подхода по 17-20 раз	2 подхода по 12-15 раз	2 подхода по 8-10 раз	2 подхода по 17-20 раз	2 подхода по 10-12 раз	2 подхода по 8-10 раз
Тяга на прямых ногах	2 подхода по 10-12 раз	2 подхода по 17-20 раз	2 подхода по 12-15 раз	2 подхода по 8-10 раз	2 подхода по 17-20 раз	2 подхода по 10-12 раз	2 подхода по 8-10 раз
Жим плеч	2 подхода по 10-12 раз	2 подхода по 17-20 раз	2 подхода по 12-15 раз	2 подхода по 8-10 раз	2 подхода по 17-20 раз	2 подхода по 10-12 раз	2 подхода по 8-10 раз
Бицепс с гантелями	2 подхода по 10-12 раз	2 подхода по 17-20 раз	2 подхода по 12-15 раз	2 подхода по 8-10 раз	2 подхода по 17-20 раз	2 подхода по 10-12 раз	2 подхода по 8-10 раз

Жим узким хватом	2 подхода по 10-12 раз	2 подхода по 17-20 раз	2 подхода по 12-15 раз	2 подхода по 8-10 раз	2 подхода по 17-20 раз	2 подхода по 10-12 раз	2 подхода по 8-10 раз
Заминка	Велосипед 10 минут						