



	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
<b>Сгибания на бицепс</b>	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
<b>Разгибания на трицепс</b>	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
<b>Второй мезоцикл</b>							
	<b>8я неделя</b>	<b>9я неделя</b>	<b>10я неделя</b>	<b>11я неделя</b>	<b>12я неделя</b>	<b>13я неделя</b>	<b>14я неделя</b>
<b>Приседания со штангой</b>	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
<b>Тяга к поясу</b>	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
<b>Жим гантелей на наклонной скамье</b>	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
<b>Тяга на прямых ногах</b>	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
<b>Жим плеч</b>	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
<b>Бицепс с гантелями</b>	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

<b>Жим узким хватом</b>	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
<b>Заминка</b>	Велосипед 10 минут						