






Мужчинам
Силовая тренировка

Упражнение	Вес, кг	Кол-во подходов	Кол-во повторений	Комментарии
Жим лежа		2	6-8	<p>Вес подбирается по количеству повторений.</p> 
Отжимания от пола		2	15-30	
Подтягивания на перекладине		2	8-10	

<p>Тяга двух гантелей в наклоне</p>	<p>10-20</p>	<p>2</p>	<p>8-10</p>	
<p>Французский жим лежа со штангой</p>	<p>15-25</p>	<p>2</p>	<p>6-10</p>	
<p>Бицепс с гантелями сидя (молоток)</p>	<p>6-10 каждая</p>	<p>2</p>	<p>6-8</p>	

Пресс (подъем
бедра с упором на
локтях)

2

15-20

