|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Неделя | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| Облегченный вариант | 2\*10 | 2\*15 | 2\*20 | 2\*20 | 2\*20 | 2\*20 | 2\*20 | 2\*20 | 2\*20 | 2\*20 | 2\*20 | 2\*20 |
| Трицепсовый вариант |  |  | 1\*5 | 2\*5 | 2\*10 | 2\*15 | 1\*20 | 1\*15, 1\*20 | 2\*20 | 2\*20 | 2\*20 | 2\*20 |
| Грудной вариант |  |  |  |  |  |  |  | 1\*5 | 2\*5 | 2\*10 | 2\*15 | 1\*15, 1\*20 |