|  |
| --- |
| **Неделя 1** |
| **Тренировка 1** |
| 24 кг | 1 мин |
| 20 кг | 2 мин |
| 16 кг | 3 мин |
| **Тренировка 2** |
| 24 кг | 2 мин |
| 20 кг | 3 мин |
| 16 кг | 4 мин |
| **Тренировка 3** |
| 24 кг | 3 мин |
| 16 кг | 6 мин |
| **Неделя 2** |
| **Тренировка 1** |
| 24 кг | 2 мин |
| 20 кг | 3 мин |
| 16 кг | 4 мин |
| **Тренировка 2** |
| 24 кг | 3 мин |
| 20 кг | 4 мин |
| 16 кг | 5 мин |
| **Тренировка 3** |
| 16 кг | 8 мин (проходка) |
| **Неделя 3** |
| **Тренировка 1** |
| 26 кг | 1 мин |
| 24 кг | 2 мин |
| 20 кг | 3 мин |
| **Тренировка 2** |
| 26 кг | 2 мин |
| 24 кг | 3 мин |
| 20 кг | 4 мин |
| **Тренировка 3** |
| 26 кг | 3 мин |
| 20 кг | 6 мин |
| **Неделя 4** |
| **Тренировка 1** |
| 26 кг | 2 мин |
| 24 кг | 3 мин |
| 20 кг | 4 мин |
| **Тренировка 2** |
| 26 кг | 3 мин |
| 24 кг | 4 мин |
| 20 кг | 5 мин |
| **Тренировка 3** |
| 20 кг | 8 мин (проходка) |
| **Неделя 5** |
| **Тренировка 1** |
| 28 кг | 1 мин |
| 26 кг | 2 мин |
| 24 кг | 3 мин |
| **Тренировка 2** |
| 28 кг | 2 мин |
| 26 кг | 3 мин |
| 24 кг | 4 мин |
| **Тренировка 3** |
| 28 кг | 3 мин |
| 24 кг | 6 мин |
| **Неделя 6** |
| **Тренировка 1** |
| 28 кг | 2 мин |
| 26 кг | 3 мин |
| 24 кг | 4 мин |
| **Тренировка 2** |
| 28 кг | 3 мин |
| 26 кг | 4 мин |
| 24 кг | 5 мин |
| **Тренировка 3** |
| 24 кг | 8 мин (проходка) |