1 неделя

1 день (понедельник)

1. Жим штанги лежа на горизонтальной скамье 50% 1x5, 60% 4x2, 70% 2x3, 75% 5x3

2. Приседания со штангой 50% 1x5, 60% 2x5, 70% 5x5

3. Жим штанги лежа на горизонтальной скамье 50% 1x6, 60% 2x6, 65% 4x6

4. Разводка гантелей лежа 5x10

5. Наклоны со штангой(стоя) 5x10

3 день (среда)

1. Тяга становаая 50% 1x5, 60% 2x5, 70% 2x4, 75% 4x3

2. Жим штанги лежа на наклонной скамье 6x4

3. Отжимание на брусьях с весом 5x5

4. Тяга с плинтов 50% 1x5, 60% 2x5, 70% 2x4, 80% 4x3

5. Тяга верхнего блока к груди широким хватом 5x8

6. Пресс	3x15
5 день (пятница)	
1. Жим штанги лежа на горизонтальной скамье	50% 1x7, 55% 1x6, 60% 1x5, 65% 1x4, 70% 2x3, 75% 2x2, 70% 2x3, 65% 1x4, 60% 1x6, 55% 1x8, 50% 1x10
2. Жим гантелей лежа	5x10
3. Приседания со штангой	50% 1x5, 60% 2x4, 70% 2x3, 75% 5x3
4. Французский жим лежа	5x12
5. Тяга штанги к поясу	5x8
2 неделя	
1 день (понедельник)	
1. Приседания со штангой	50% 1x5, 60% 2x4, 70% 2x3, 80% 5x2
2. Жим штанги лежа на горизонтальной скамье	50% 1x5, 60% 1x4, 70% 2x3, 80% 5x2
3. Жим гантелей лежа	5x10
4. Отжимания от пола (руки шире плеч)	5x10
5. Приседания со штангой	55% 1x3, 65% 1x3, 75% 4x3

6. Тяга верхнего блока к груди широким хватом	5x8
3 день (среда)	
1. Становая тяга до колен	50% 1x4, 60% 2x4, 70% 4x4
2. Жим штанги лежа на горизонтальной скамье	50% 1x5, 60% 2x5, 70% 5x4
3. Сведения в тренажере пек-дек	5x10
4. Тяга становая	50% 1x4, 60% 1x4, 70% 2x3, 75% 5x3
5. Тяга нижнего блока узким хватом	5x10
5 день (пятница)	
1. Приседания со штангой	50% 1x4, 60% 1x4, 70% 2x3, 75% 6x3
2. Жим штанги лежа на горизонтальной скамье	50% 1x6, 60% 1x5, 70% 2x4, 75% 2x3, 80% 2x2, 75% 1x4, 70% 1x5, 60% 1x6, 50% 1x7
3. Жим гантелей лежа	5x10
4. Тяга на блоке вниз (на трицепс)	5x10
5. Приседания со штангой	55% 1x3, 65% 1x3, 75% 4x2

6. Наклоны со штангой	5x6
3 неделя	
1 день (понедельник)	
1. Приседания со штангой	50% 1x5, 60% 2x4, 70% 2x3, 80% 5x3
2. Жим штанги лежа на горизонтальной скамье	50% 1x5, 60% 1x4, 70% 2x3, 80% 5x3
3. Жим гантелей лежа	5x10
4. Приседания	50% 1x5, 60% 1x5, 70% 5x5
5. Сгибания ног лежа	5x12
3 день (среда)	
1. Становая тяга до колен	50% 1x4, 60% 1x4, 70% 2x4, 75% 4x4
2. Жим штанги лежа на горизонтальной скамье	50% 1x6, 60% 1x5, 70% 2x4, 75% 2x4, 80% 2x2, 75% 2x3, 70% 1x4, 65% 1x5, 60% 1x6, 55% 1x7, 50% 1x8
3. Разводка гантелей лежа	4x10
4. Становая тяга с плинтов	60% 1x5, 70% 2x5, 80% 4x4
5. Тяга на прямых ногах	5x6

6. Пресс	3x15
5 день (пятница)	
1. Жим штанги лежа на горизонтальной скамье	50% 1x5, 60% 1x4, 70% 2x3, 80% 5x2
2. Приседания со штангой	50% 1x5, 60% 1x5, 70% 2x5, 75% 5x4
3. Жим штанги лежа на горизонтальной скамье	50% 1x6, 60% 2x6, 65% 4x6
4. Разводка гантелей лежа	5x12
5. Гиперэкстензия	5x12
4 неделя	
1 день (понедельник)	
1. Приседания со штангой	50% 1x5, 60% 1x4, 70% 2x3, 80% 2x3, 85% 3x2
2. Жим штанги лежа на горизонтальной скамье	50% 1x5, 60% 1x4, 70% 2x3, 80% 5x3
3. Разводка гантелей лежа	5x10
4. Отжимания на брусьях	5x8
5. Приседания со штангой	50% 1x5, 60% 1x4, 70% 2x3, 80% 4x2

6. Наклоны со штангой (стоя)	5x5
3 день (среда)	
1. Жим штанги лежа на горизонтальной скамье	50% 1x5, 60% 1x4, 70% 2x3, 80% 2x3, 85% 3x2
2. Тяга станова	50% 1x4, 60% 1x4, 70% 2x3, 80% 2x3, 85% 3x2
3. Жим штанги лежа на горизонтальной скамье	55% 1x5, 65% 1x5, 75% 4x4
4. Разводка гантелей лежа	5x10
5. Тяга блока за голову	5x8
5 день (пятница)	
1. Приседания со штангой	50% 1x5, 60% 1x4, 70% 2x3, 80% 5x3
2. Жим штанги лежа на горизонтальной скамье	50% 1x5, 60% 1x5, 70% 5x5
3. Жим гантелей лежа	5x10
4. Отжимания на брусьях	5x8
5. Тяга на прямых ногах	4x6
6. Пресс	3x15