

Программа 60 отжиманий

Тренировочная схема будет различаться целями. На выполнение движений нужно выделить три дня в неделю, нагрузку лучше увеличивать постепенно.

Первая неделя	1-ый подход	2-ой подход	3-ий подход	4-ый подход	5-ый подход	Итого
1-ый день	2	3	2	2	3	12
2-ой день	3	3	2	3	3	14
3-ий день	3	4	3	3	3	16
Вторая неделя						
1-ый день	4	5	3	3	3	18
2-ой день	4	5	4	4	5	22
3-ий день	5	4	5	5	6	25
Третья неделя						
1-ый день	6	4	6	5	6	27
2-ой день	7	5	6	6	8	32
3-ий день	8	7	6	6	9	36
Четвертая неделя						
1-ый день	9	7	7	8	9	40
2-ой день	10	9	9	9	8	45
3-ий день	11	10	9	9	9	48
Пятая неделя						
1-ый день	12	11	9	10	10	52
2-ой день	14	13	10	10	10	57
3-ий день	15	13	11	10	11	60

Оптимально между сетами перерывы продолжительностью минуту.

Задайте свой вопрос тренеру: Спросить тренера

Рекомендуем:

- [Полная программа тренировок по отжиманиям](#)
- [Что можно есть при сушке](#)
- [Как накачать бицепс](#)
- [Объем бицепса](#)

Присоединяйтесь к нам:

В Контакте

Одноклассники