

Программа 100 отжиманий

На нулевой ступени лучше сразу определиться на три-четыре разных периода тренинга. Достаточно заниматься через день, так как необходимо обязательно восстанавливаться. Обязательно соблюдать перерыв между подходами. В самом начале можно заниматься по следующей схеме:

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	4	3	2	3	4	16
3-ий день	4	5	4	4	5	22
Вторая неделя						
1-ый день	4	6	4	4	6	24
2-ой день	5	6	4	4	7	26
3-ий день	5	7	5	5	8	30
Третья неделя						
1-ый день	10	12	7	7	9	45
2-ой день	10	12	8	8	12	50
3-ий день	11	13	9	9	13	55
Четвертая неделя						
1-ый день	12	14	11	10	16	63
2-ой день	14	16	12	12	18	72
3-ий день	16	18	13	13	20	80
Пятая неделя						
1-ый день	17	19	15	15	20	86
2-ой день	18	21	18	17	15	89
3-ий день	22	18	18	20	22	100

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](#)