|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№****п/п** | Вправи | Дні тижня |
| ПН | ВТ | СР | ЧТ | ПТ | СБ | НД |
| **1** | Трицепс,грудь, ноги,  |  |  |  |  | Важкий день |  | Легкий день |
| **2** | Спина, біцепс, передпліччя | Важкий день |  | Легкий день |  |  |  |  |
| **3** | Прес-комплекс 3\*3\*3,Всі види пресу |  |  |  |  |  |  |  |
| **4** | Розтяжка: складки, шпагати, |  |  |  |  |  |  |  |
| **5** | Плечі (дельти),  |  |  |  |  |  |  |  |
| **6** | Силові і гімнастичні елементи (спічаг, горизонт, статика….) |  |  |  |  |  |  |  |