|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **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….) |  |  | |  | |  | |  | |  | |  |