

Начальный тест			
Возраст:	до 40 лет	40-55 лет	больше 55 лет
Уровень	Количество отжиманий		
1	0-5	0-5	0-5
2	6-14	6-12	6-10
3	15-29	13-24	11-19
4	30-49	25-44	20-34
5	50-99	45-74	35-64
6	100-150	75-125	65-100
7	больше 150	больше 125	больше 100

Неделя 1: колонка по результатам начального теста			
День 1: отдых 60 секунд между подходами (можно дольше)			
подход №	до 5 раз	6-10 раз	11-20 раз
1	2	6	10
2	3	6	12
3	2	4	7
4	2	4	7
5 (макс.)	не меньше 3	не меньше 5	не меньше 9
День 2: отдых 90 секунд между подходами (можно дольше)			
1	3	6	10
2	4	8	12
3	2	6	8
4	3	6	8
5 (макс.)	не меньше 4	не меньше 7	не меньше 12
День 3: отдых 120 секунд между подходами (можно дольше)			
1	4	8	11
2	5	10	15
3	4	7	9
4	4	7	9
5 (макс.)	не меньше 5	не меньше 10	не меньше 13

Неделя 2: та же колонка, что на первой неделе			
День 1: отдых 60 секунд между подходами (можно дольше)			
подход №	до 5 раз	6-10 раз	11-20 раз
1	4	9	14
2	6	11	14
3	4	8	10
4	4	8	10
5 (макс.)	не меньше 6	не меньше 11	не меньше 15
День 2: отдых 90 секунд между подходами (можно дольше)			
1	5	10	14
2	6	12	16
3	4	9	12
4	4	9	12
5 (макс.)	не меньше 7	не меньше 13	не меньше 17
День 3: отдых 120 секунд между подходами (можно дольше)			
1	5	12	16
2	7	13	17
3	5	10	14
4	5	10	14
5 (макс.)	не меньше 8	не меньше 15	не меньше 20
Тест на выносливость			

Неделя 3: колонка по результатам теста второй недели			
День 1: отдых 60 секунд между подходами (можно дольше)			
подход №	16-20 раз	21-25 раз	больше 25 раз
1	10	12	14
2	12	17	18
3	7	13	14
4	7	13	14
5 (макс.)	не меньше 9	не меньше 17	не меньше 20
День 2: отдых 90 секунд между подходами (можно дольше)			
1	10	14	20
2	12	19	25
3	8	14	15
4	8	14	15
5 (макс.)	не меньше 12	не меньше 19	не меньше 25
День 3: отдых 120 секунд между подходами (можно дольше)			
1	11	16	22
2	13	21	30
3	9	15	20
4	9	15	20
5 (макс.)	не меньше 13	не меньше 21	не меньше 28

«СТО ОТЖИМАНИЙ»
 программа упражнений
 hundredpushups.com
 no-pyckки: fu2-re.ru/sto

Неделя 6: колонка по результатам пятой недели			
День 1: отдых 60 секунд между подходами (можно дольше)			
подход №	больше 60 раз	46-50 раз	51-60 раз
1	25	40	45
2	30	50	55
3	20	25	35
4	15	25	30
5 (макс.)	не меньше 40	не меньше 50	не меньше 55
День 2: отдых 45 секунд между подходами (можно дольше)			
1 и 2	20	14	22
3 и 4	23	15	30
5 и 6	20	14	24
7 и 8	10	18	18
9 (макс.)	не меньше 44	не меньше 53	не меньше 58
День 3: отдых 45 секунд между подходами (можно дольше)			
1 и 2	20	14	22
3 и 4	23	15	30
5 и 6	20	14	24
7 и 8	10	18	18
9 (макс.)	не меньше 44	не меньше 53	не меньше 58
Последний тест			
1 и 2	22	13	26
3 и 4	30	17	33
5 и 6	25	16	26
7 и 8	18	14	22
9 (макс.)	не меньше 50	не меньше 55	не меньше 60

Неделя 5: колонка по результатам четвертой недели			
День 1: отдых 60 секунд между подходами (можно дольше)			
подход №	31-35 раз	36-40 раз	больше 40 раз
1	17	28	36
2	19	35	40
3	15	25	30
4	15	22	24
5 (макс.)	не меньше 20	не меньше 35	не меньше 40
День 2: отдых 45 секунд между подходами (можно дольше)			
1 и 2	10	18	19
3 и 4	13	20	22
5 и 6	10	17	18
7	9	20	22
8 (макс.)	не меньше 25	не меньше 40	не меньше 45
День 3: отдых 45 секунд между подходами (можно дольше)			
1 и 2	13	18	20
3 и 4	15	20	24
5 и 6	12	17	20
7	10	20	22
8 (макс.)	не меньше 30	не меньше 45	не меньше 50
Тест на выносливость			

Неделя 4: та же колонка, что на третьей неделе			
День 1: отдых 60 секунд между подходами (можно дольше)			
подход №	16-20 раз	21-25 раз	больше 25 раз
1	12	18	21
2	14	22	25
3	11	16	21
4	10	16	21
5 (макс.)	не меньше 16	не меньше 25	не меньше 32
День 2: отдых 90 секунд между подходами (можно дольше)			
1	14	20	25
2	16	25	29
3	12	20	25
4	12	20	25
5 (макс.)	не меньше 18	не меньше 28	не меньше 36
Тест на выносливость			
1	16	23	29
2	18	28	33
3	13	23	29
4	13	23	29
5 (макс.)	не меньше 20	не меньше 33	не меньше 40