

Начальный тест			
Возраст:	до 30 лет	30-39 лет	больше 39
Уровень	Количество раз		
отличный	больше 76	больше 71	больше 62
очень хороший	59 - 76	52 - 71	47 - 61
хороший	50 - 58	46 - 51	37 - 46
средний	40 - 49	38 - 45	25 - 36
неважный	0 - 39	0 - 37	0 - 24

Неделя 1: колонка по результатам начального теста			
День 1: отдых 60 секунд между подходами (можно дольше, если необходимо)			
подход №	до 10 раз	11 - 20 раз	21 - 30 раз
1	3	9	15
2	4	9	18
3	3	6	10
4	3	6	10
5 (макс.)	не меньше 5	не меньше 8	не меньше 14
День 2: отдых 60 секунд между подходами (можно дольше)			
1	5	9	15
2	6	12	18
3	3	9	15
4	4	9	15
5 (макс.)	не меньше 6	не меньше 10	не меньше 18
День 3: отдых 60 секунд между подходами (можно дольше)			
1	6	12	17
2	7	15	22
3	6	11	14
4	6	11	14
5 (макс.)	не меньше 8	не меньше 15	не меньше 20

Неделя 2: та же колонка, что на первой неделе			
День 1: отдых 60 секунд между подходами (можно дольше, если необходимо)			
подход №	до 10 раз	11 - 20 раз	21-30 раз
1	6	14	21
2	9	17	21
3	6	12	15
4	6	12	15
5 (макс.)	не меньше 9	не меньше 17	не меньше 22
День 2: отдых 60 секунд между подходами (можно дольше)			
1	7	15	21
2	9	18	24
3	6	14	18
4	6	14	18
5 (макс.)	не меньше 11	не меньше 20	не меньше 26
День 3: отдых 60 секунд между подходами (можно дольше)			
1	8	18	24
2	12	20	25
3	8	15	21
4	8	15	21
5 (макс.)	не меньше 12	не меньше 23	не меньше 30
Тест на выносливость			

Неделя 3: колонка по результатам теста второй недели			
День 1: отдых 60 секунд между подходами (можно дольше, если необходимо)			
подход №	21 - 30 раз	31 - 40 раз	больше 40 раз
1	15	18	21
2	18	25	27
3	11	19	21
4	11	19	21
5 (макс.)	не меньше 14	не меньше 25	не меньше 30
День 2: отдых 60 секунд между подходами (можно дольше)			
1	15	21	30
2	18	28	38
3	12	21	23
4	12	21	23
5 (макс.)	не меньше 18	не меньше 28	не меньше 38
День 3: отдых 60 секунд между подходами (можно дольше)			
1	17	24	33
2	20	32	42
3	14	23	30
4	14	23	30
5 (макс.)	не меньше 20	не меньше 32	не меньше 45



 программа упражнений
 tvohindredstips.com
 по-русски: fiz-re.ru/dvesti

Неделя 6: колонка по результатам пятой недели			
День 1: отдых 60 секунд между подходами (можно дольше)			
подход №	75 - 90 раз	91 - 110 раз	больше 110
1	38	60	70
2	45	75	85
3	30	38	52
4	22	35	45
5 (макс.)	не меньше 60	не меньше 75	не меньше 85
День 2: отдых 45 секунд между подходами (можно дольше)			
1 и 2	21	30	33
3 и 4	23	35	45
5 и 6	21	30	36
7 и 8	15	27	32
9 (макс.)	не меньше 66	не меньше 80	не меньше 90
День 3: отдых 45 секунд между подходами (можно дольше)			
1 и 2	20	33	39
3 и 4	26	45	50
5 и 6	24	34	39
7 и 8	21	27	33
9 (макс.)	не меньше 75	не меньше 90	не меньше 105
Последний тест			

Неделя 5: колонка по результатам четвертой недели			
День 1: отдых 60 секунд между подходами (можно дольше, если необходимо)			
подход №	41 - 50 раз	51 - 60 раз	больше 60 раз
1	26	42	54
2	30	52	60
3	23	38	45
4	23	33	36
5 (макс.)	не меньше 30	не меньше 52	не меньше 60
День 2: отдых 45 секунд между подходами (можно дольше)			
1 и 2	15	27	30
3 и 4	20	30	36
5 и 6	15	21	27
7	15	24	33
8 (макс.)	не меньше 38	не меньше 60	не меньше 70
День 3: отдых 45 секунд между подходами (можно дольше)			
1 и 2	18	26	30
3 и 4	22	30	36
5 и 6	18	26	30
7	15	30	40
8 (макс.)	не меньше 45	не меньше 67	не меньше 75
Тест на выносливость			

Неделя 4: та же колонка, что на третьей неделе			
День 1: отдых 60 секунд между подходами (можно дольше, если необходимо)			
подход №	21 - 30 раз	31 - 40 раз	больше 40 раз
1	18	27	32
2	21	33	38
3	17	24	32
4	15	24	32
5 (макс.)	не меньше 24	не меньше 38	не меньше 48
День 2: отдых 60 секунд между подходами (можно дольше)			
1	21	30	38
2	24	38	45
3	18	30	38
4	18	30	38
5 (макс.)	не меньше 27	не меньше 42	не меньше 54
День 3: отдых 60 секунд между подходами			
1	24	35	45
2	27	42	50
3	20	35	45
4	20	35	45
5 (макс.)	не меньше 30	не меньше 50	не меньше 60
Тест на выносливость			