

Начальный тест			
Возраст:	до 30 лет	30-39 лет	больше 39 лет
Уровень	Количество приседаний		
Отличный	больше 49	больше 41	больше 31
Очень хороший	44-49	36-41	26-31
Хороший	36-43	28-35	20-25
Средний	26-35	19-27	15-19
Неважный	0-25	0-18	0-14

Неделя 1: колонка по результатам начального теста			
День 1: отдых 60 секунд между подходами (можно дольше)			
подход №	до 10 раз	11-20 раз	21-30 раз
1	3	8	13
2	4	8	16
3	3	5	9
4	3	5	9
5 (макс.)	не меньше 5	не меньше 7	не меньше 13
День 2: отдых 60 секунд между подходами (можно дольше)			
1	5	11	15
2	6	13	20
3	5	10	13
4	5	10	13
5 (макс.)	не меньше 7	не меньше 13	не меньше 18
День 3: отдых 60 секунд между подходами (можно дольше)			
1	5	11	15
2	6	13	20
3	5	10	13
4	5	10	13
5 (макс.)	не меньше 7	не меньше 13	не меньше 18

Неделя 2: та же колонка, что на первой неделе			
День 1: отдых 60 секунд между подходами (можно дольше)			
подход №	до 10 раз	11-20 раз	21-30 раз
1	6	13	19
2	8	15	19
3	5	11	13
4	5	11	13
5 (макс.)	не меньше 8	не меньше 15	не меньше 20
День 2: отдых 60 секунд между подходами (можно дольше)			
1	6	13	19
2	8	15	19
3	5	13	16
4	5	13	16
5 (макс.)	не меньше 10	не меньше 18	не меньше 23
День 3: отдых 60 секунд между подходами (можно дольше)			
1	7	16	22
2	11	18	22
3	7	13	19
4	7	13	19
5 (макс.)	не меньше 11	не меньше 21	не меньше 27
Тест на выносливость			

Неделя 3: колонка по результатам теста второй недели			
День 1: отдых 60 секунд между подходами (можно дольше)			
подход №	21-30 раз	31-40 раз	больше 40 раз
1	13	16	19
2	16	22	24
3	10	17	19
4	10	17	19
5 (макс.)	не меньше 13	не меньше 22	не меньше 27
День 2: отдых 60 секунд между подходами (можно дольше)			
1	13	19	27
2	16	25	34
3	11	19	21
4	11	19	21
5 (макс.)	не меньше 16	не меньше 25	не меньше 34
День 3: отдых 60 секунд между подходами (можно дольше)			
1	15	22	30
2	18	29	38
3	13	20	27
4	13	21	27
5 (макс.)	не меньше 18	не меньше 29	не меньше 40

программа упражнений  
 по-русски: fu2-re.ru/squats  
**«200 приседаний»**

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	34	54	63
2	40	67	76
3	27	34	47
4	20	31	40
5 (макс.)	не меньше 54	не меньше 67	не меньше 76
День 2: отдых 45 секунд между подходами (можно дольше)			
1 и 2	19	27	30
3 и 4	21	31	40
5 и 6	19	27	32
7 и 8	13	24	29
9 (макс.)	не меньше 59	не меньше 72	не меньше 81
День 3: отдых 45 секунд между подходами (можно дольше)			
1 и 2	18	30	35
3 и 4	23	40	45
5 и 6	22	31	35
7 и 8	19	24	30
9 (макс.)	не меньше 67	не меньше 81	не меньше 100
Последний тест			

Неделя 5: колонка по результатам четвертой недели			
День 1: отдых 60 секунд между подходами (можно дольше)			
подход №	41-50 раз	51-60 раз	больше 60 раз
1	23	38	49
2	27	47	54
3	21	34	40
4	21	30	32
5 (макс.)	не меньше 27	не меньше 47	не меньше 54
День 2: отдых 45 секунд между подходами (можно дольше)			
1 и 2	13	24	27
3 и 4	18	27	32
5 и 6	13	19	24
7	13	22	30
8 (макс.)	не меньше 34	не меньше 54	не меньше 63
День 3: отдых 45 секунд между подходами (можно дольше)			
1 и 2	16	23	27
3 и 4	20	27	32
5 и 6	16	23	27
7	13	27	36
8 (макс.)	не меньше 40	не меньше 60	не меньше 67
Тест на выносливость			

Неделя 4: та же колонка, что на третьей неделе			
День 1: отдых 60 секунд между подходами (можно дольше)			
подход №	31-40 раз	21-30 раз	больше 40 раз
1	16	24	29
2	19	30	34
3	15	22	29
4	15	22	29
5 (макс.)	не меньше 22	не меньше 34	не меньше 43
День 2: отдых 60 секунд между подходами (можно дольше)			
1	19	27	34
2	22	34	40
3	16	27	34
4	16	27	34
5 (макс.)	не меньше 24	не меньше 38	не меньше 49
Тест на выносливость			