

Начальный тест			
Возраст:	до 40 лет	40-55 лет	больше 55 лет
Уровень	Количество подтягиваний		
1	0-1	0-1	0-1
2	2-3	2-3	2-3
3	4-7	4-6	4-5
4	8-12	7-11	6-10
5	13-24	12-18	11-16
6	больше 25	больше 19	больше 17

Неделя 1: колонка по результатам начального теста			
<b>День 1: отдых 60 секунд между подходами (можно дольше)</b>			
подход №	до 1 раза	2-3 раза	4-6 раз
1	1	1	1
2	1	1	2
3	1	1	2
4	-	1	1
5 (макс.)	-	не меньше 1	не меньше 2
<b>День 2: отдых 90 секунд между подходами (можно дольше)</b>			
1	1	1	1
2	1	1	2
3	1	1	2
4	1	1	1
5 (макс.)	-	не меньше 1	не меньше 3
<b>День 3: отдых 120 секунд между подходами (можно дольше)</b>			
1	1	1	2
2	1	2	2
3	1	1	2
4	1	1	2
5 (макс.)	не меньше 1	не меньше 2	не меньше 3

Неделя 2: та же колонка, что на первой неделе			
<b>День 1: отдых 60 секунд между подходами (можно дольше)</b>			
подход №	до 1 раза	2-3 раза	4-6 раз
1	1	1	2
2	1	2	2
3	1	1	2
4	1	1	2
5 (макс.)	не меньше 1	не меньше 2	не меньше 2
<b>День 2: отдых 90 секунд между подходами (можно дольше)</b>			
1	1	2	2
2	1	2	3
3	1	2	2
4	1	1	2
5 (макс.)	не меньше 1	не меньше 2	не меньше 3
<b>День 3: отдых 120 секунд между подходами (можно дольше)</b>			
1	1	2	2
2	1	2	3
3	1	2	3
4	1	2	2
5 (макс.)	не меньше 1	не меньше 2	не меньше 3
<b>Тест на выносливость</b>			

Неделя 3: колонка по результатам теста второй недели			
<b>День 1: отдых 60 секунд между подходами (можно дольше)</b>			
подход №	3-4 раза	5-6 раз	больше 6 раз
1	2	2	2
2	2	3	3
3	1	2	3
4	1	2	2
5 (макс.)	не меньше 2	не меньше 3	не меньше 3
<b>День 2: отдых 90 секунд между подходами (можно дольше)</b>			
1	2	3	3
2	2	3	4
3	2	3	4
4	2	3	4
5 (макс.)	не меньше 3	не меньше 4	не меньше 4
<b>День 3: отдых 120 секунд между подходами (можно дольше)</b>			
1	2	3	4
2	2	4	5
3	2	3	4
4	2	3	4
5 (макс.)	не меньше 3	не меньше 4	не меньше 5

**«25 ПОДТЯГИВАНИЙ»**  
 программа упражнений  
 по-русски: fu2-re.ru/dp

Неделя 6: колонка по результатам пятой недели			
<b>День 1: отдых 60 секунд между подходами (можно дольше)</b>			
подход №	12-14 раз	9-11 раз	больше 14 раз
1	4	4	1
2	7	5	2
3	4	4	3
4	4	3	4
5	4	2	5
6	4	2	6
7	4	2	7
8	4	2	8
9	4	2	9
10	4	2	10
11	4	2	11
12	4	2	12
<b>День 2: отдых 45 секунд между подходами (можно дольше)</b>			
1 и 2	2	2	3
3 и 4	4	3	4
5 и 6	4	3	5
7 и 8	4	3	6
9 (макс.)	не меньше 8	не меньше 10	не меньше 11
<b>День 3: отдых 45 секунд между подходами (можно дольше)</b>			
1 и 2	2	2	3
3 и 4	4	3	4
5 и 6	4	3	5
7 и 8	4	3	6
9 (макс.)	не меньше 8	не меньше 10	не меньше 11
<b>Последний тест</b>			
1 и 2	2	2	3
3 и 4	4	3	4
5 и 6	4	3	5
7 и 8	4	3	6
9 (макс.)	не меньше 8	не меньше 10	не меньше 11

Неделя 5: колонка по результатам четвертой недели			
<b>День 1: отдых 60 секунд между подходами (можно дольше)</b>			
подход №	8-9 раз	6-7 раз	больше 9 раз
1	3	3	1
2	4	4	2
3	3	3	3
4	4	4	4
5	4	3	5
6	5	3	6
7	6	4	7
8	7	4	8
9	7	4	9
10	7	4	10
11	7	4	11
12	7	4	12
<b>День 2: отдых 45 секунд между подходами (можно дольше)</b>			
1 и 2	2	2	3
3 и 4	4	3	4
5 и 6	4	3	5
7 и 8	4	3	6
9 (макс.)	не меньше 6	не меньше 8	не меньше 9
<b>Тест на выносливость</b>			
1 и 2	2	2	3
3 и 4	4	3	4
5 и 6	4	3	5
7	4	3	6
8 (макс.)	не меньше 6	не меньше 8	не меньше 9

Неделя 4: та же колонка, что на третьей неделе			
<b>День 1: отдых 60 секунд между подходами (можно дольше)</b>			
подход №	5-6 раз	3-4 раза	больше 6 раз
1	2	2	1
2	4	2	2
3	3	2	3
4	3	2	4
5	4	2	5
6	5	2	6
7	5	2	7
8	5	2	8
9	5	2	9
10	5	2	10
11	5	2	11
12	5	2	12
<b>День 2: отдых 90 секунд между подходами (можно дольше)</b>			
1	2	2	1
2	4	3	2
3	3	2	3
4	4	2	4
5 (макс.)	не меньше 3	не меньше 4	не меньше 5
<b>Тест на выносливость</b>			
1	2	2	1
2	4	3	2
3	3	2	3
4	4	2	4
5 (макс.)	не меньше 3	не меньше 4	не меньше 5