

| Дата | | Подход 1 | | Подход 2 | | Подход 3 | | Подход 4 | | Подход 5 | | Подход 6 | |
|----------------|--|----------|------|----------|------|----------|------|----------|------|----------|------|----------|------|
| | | Вес | Повт | Вес | Повт | Вес | Повт | Вес | Повт | Вес | Повт | Вес | Повт |
| Подтягивания | | | | | | | | | | | | | |
| Жим лежа + | | | | | | | | | | | | | |
| Тяга к поясу | | | | | | | | | | | | | |
| Брусья | | | | | | | | | | | | | |
| Протяжка + Жим | | | | | | | | | | | | | |
| Махи в стороны | | | | | | | | | | | | | |
| Присед и Икры | | | | | | | | | | | | | |
| ПШНБ | | | | | | | | | | | | | |
| Дата | | Подход 1 | | Подход 2 | | Подход 3 | | Подход 4 | | Подход 5 | | Подход 6 | |
| | | Вес | Повт | Вес | Повт | Вес | Повт | Вес | Повт | Вес | Повт | Вес | Повт |
| Подтягивания | | | | | | | | | | | | | |
| Жим лежа + | | | | | | | | | | | | | |
| Тяга к поясу | | | | | | | | | | | | | |
| Брусья | | | | | | | | | | | | | |
| Протяжка + Жим | | | | | | | | | | | | | |
| Махи в стороны | | | | | | | | | | | | | |
| Присед и Икры | | | | | | | | | | | | | |
| ПШНБ | | | | | | | | | | | | | |
| Дата | | Подход 1 | | Подход 2 | | Подход 3 | | Подход 4 | | Подход 5 | | Подход 6 | |
| | | Вес | Повт | Вес | Повт | Вес | Повт | Вес | Повт | Вес | Повт | Вес | Повт |
| Подтягивания | | | | | | | | | | | | | |
| Жим лежа + | | | | | | | | | | | | | |
| Тяга к поясу | | | | | | | | | | | | | |
| Брусья | | | | | | | | | | | | | |
| Протяжка + Жим | | | | | | | | | | | | | |
| Махи в стороны | | | | | | | | | | | | | |
| Присед и Икры | | | | | | | | | | | | | |
| ПШНБ | | | | | | | | | | | | | |
| Дата | | Подход 1 | | Подход 2 | | Подход 3 | | Подход 4 | | Подход 5 | | Подход 6 | |
| | | Вес | Повт | Вес | Повт | Вес | Повт | Вес | Повт | Вес | Повт | Вес | Повт |
| Подтягивания | | | | | | | | | | | | | |
| Жим лежа + | | | | | | | | | | | | | |
| Тяга к поясу | | | | | | | | | | | | | |
| Брусья | | | | | | | | | | | | | |
| Протяжка + Жим | | | | | | | | | | | | | |
| Махи в стороны | | | | | | | | | | | | | |
| Присед и Икры | | | | | | | | | | | | | |
| ПШНБ | | | | | | | | | | | | | |
| Дата | | Подход 1 | | Подход 2 | | Подход 3 | | Подход 4 | | Подход 5 | | Подход 6 | |
| | | Вес | Повт | Вес | Повт | Вес | Повт | Вес | Повт | Вес | Повт | Вес | Повт |
| Подтягивания | | | | | | | | | | | | | |
| Жим лежа + | | | | | | | | | | | | | |
| Тяга к поясу | | | | | | | | | | | | | |
| Брусья | | | | | | | | | | | | | |
| Протяжка + Жим | | | | | | | | | | | | | |
| Махи в стороны | | | | | | | | | | | | | |
| Присед и Икры | | | | | | | | | | | | | |
| ПШНБ | | | | | | | | | | | | | |
| Дата | | Подход 1 | | Подход 2 | | Подход 3 | | Подход 4 | | Подход 5 | | Подход 6 | |
| | | Вес | Повт | Вес | Повт | Вес | Повт | Вес | Повт | Вес | Повт | Вес | Повт |
| Подтягивания | | | | | | | | | | | | | |
| Жим лежа + | | | | | | | | | | | | | |
| Тяга к поясу | | | | | | | | | | | | | |
| Брусья | | | | | | | | | | | | | |
| Протяжка + Жим | | | | | | | | | | | | | |
| Махи в стороны | | | | | | | | | | | | | |
| Присед и Икры | | | | | | | | | | | | | |
| ПШНБ | | | | | | | | | | | | | |

Вращение диска, приседания с диском, отжимания, сгибания и разгибание рук. Пресс и Гиперэкстензия.