

## Большая тройка, уровень II. 8-недельный план тренировок

	День 1	День 2	День 3	День 4	День 5	День 6	День 7
Неделя 1 Тренировка 1/2	Приседания на стуле	Подъем пяток	Марш	Приседания на стуле	Подъем пяток	Марш	Приседания на стуле
	Подъем пяток	Марш	Приседания на стуле	Подъем пяток	Марш	Приседания на стуле	Подъем пяток
	Марш	Приседания на стуле	Подъем пяток	Марш	Приседания на стуле	Подъем пяток	Марш
Неделя 2 Тренировка 1/2	Подъем пяток	Марш	Приседания на стуле	Подъем пяток	Марш	Приседания на стуле	Подъем пяток
	Марш	Приседания на стуле	Подъем пяток	Марш	Приседания на стуле	Подъем пяток	Марш
	Приседания на стуле	Подъем пяток	Марш	Приседания на стуле	Подъем пяток	Марш	Приседания на стуле
Неделя 3/6 Тренировка 1/2	Марш	Приседания на стуле	Подъем пяток	Марш	Приседания на стуле	Подъем пяток	День отдыха
	Приседания на стуле	Подъем пяток	Марш	Приседания на стуле	Подъем пяток	Марш	
	Подъем пяток	Марш	Приседания на стуле	Подъем пяток	Марш	Приседания на стуле	

Неделя 4/7 Тренировка 1/2	Приседания на стуле	Подъем пяток	Марш	Приседания на стуле	Подъем пяток	Марш	День отдыха
	Подъем пяток	Марш	Приседания на стуле	Подъем пяток	Марш	Приседания на стуле	
	Марш	Приседания на стуле	Подъем пяток	Марш	Приседания на стуле	Подъем пяток	
Неделя 5/8 Тренировка 1/2	Подъем пяток	Марш	Приседания на стуле	Подъем пяток	Марш	Приседания на стуле	День отдыха
	Марш	Приседания на стуле	Подъем пяток	Марш	Приседания на стуле	Подъем пяток	
	Приседания на стуле	Подъем пяток	Марш на высоких коленях	Приседания на стуле	Подъем пяток	Марш на высоких коленях	