

Большая тройка, уровень IV. 8-недельный план тренировок

	День 1	День 2	День 3	День 4	День 5	День 6	День 7
Неделя 1 Тренировка 1/2	Тяга на одной руке	Жим лежа	Подъем плеч	Тяга на одной руке	Жим лежа	Подъем плеч	Тяга на одной руке
	Жим лежа	Подъем плеч	Тяга на одной руке	Жим лежа	Подъем плеч	Тяга на одной руке	Жим лежа
	Подъем плеч	Тяга на одной руке	Жим лежа	Подъем плеч	Тяга на одной руке	Жим лежа	Подъем плеч
Неделя 2 Тренировка 1/2	Жим лежа	Подъем плеч	Тяга на одной руке	Жим лежа	Подъем плеч	Тяга на одной руке	Жим лежа
	Подъем плеч	Тяга на одной руке	Жим лежа	Подъем плеч	Тяга на одной руке	Жим лежа	Подъем плеч
	Тяга на одной руке	Жим лежа	Подъем плеч	Тяга на одной руке	Жим лежа	Подъем плеч	Тяга на одной руке
Неделя 3/6 Тренировка 1/2	Подъем плеч	Тяга на одной руке	Жим лежа	Подъем плеч	Тяга на одной руке	Жим лежа	День отдыха
	Тяга на одной руке	Жим лежа	Подъем плеч	Тяга на одной руке	Жим лежа	Подъем плеч	
	Жим лежа	Подъем плеч	Тяга на одной руке	Жим лежа	Подъем плеч	Тяга на одной руке	
Неделя 4/7 Тренировка 1/2	Тяга на одной руке	Жим лежа	Подъем плеч	Тяга на одной руке	Жим лежа	Подъем плеч	День отдыха
	Жим лежа	Подъем плеч	Тяга на одной руке	Жим лежа	Подъем плеч	Тяга на одной руке	
	Подъем плеч	Тяга на одной руке	Жим лежа	Подъем плеч	Тяга на одной руке	Пресс на полу	

Неделя 5/8 Тренировка 1/2	Жим лежа	Подъем плеч	Тяга на одной руке	Жим лежа	Подъем плеч	Тяга на одной руке	День отдыха
	Подъем плеч	Тяга на одной руке	Жим лежа	Подъем плеч	Тяга на одной руке	Жим лежа	
	Тяга на одной руке	Жим лежа	Подъем плеч	Тяга на одной руке	Жим лежа	Подъем плеч	