

УПРАЖНЕНИЯ		ПОЛНЫЙ ВЕС ОТЯГОЩЕНИЯ (КГ) В ОДНОПОВТОРНОМ МАКСИМУМЕ (1ПМ)																			
		ч - частичное повторение; ф — форсированный 1 ПМ										цель: Собст.вес (кг) _____					Σ трех осн. движений (кг) _____				
шт — штанга; гн — гантели ез-шт — изогнутая штанга вв — с наклоном скамьи вверх вн — с наклоном скамьи вниз	Месяц:																				
ГРУДЬ (жим лежа)	план																				
	факт																				
НОГИ (приседания)	план																				
	факт																				
СПИНА (становая тяга)	план																				
	факт																				
Σ (силовое троеборье)	план																				
	факт																				
Грудь (жим лежа_шт_вв)																					
Грудь (жим лежа_гн_вн)																					
Грудь (жим лежа_гн_гор)																					
Трапеция (верхн.) (шраги_шт)																					
Трапеция (сред) (тяга гн-й с уп. гр. о скам.)																					
Плечи (жим сидя_гн)																					
Плечи (1 гантель в бок. накл. у стойки)																					
Трицепс (на брусьях с доп. весом)																					
Трицепс (фр. жим_ез-шт)																					
Спина (подтягивания с доп. весом)																					
Спина (т-штанга)																					
Спина (тяга гн. одн. рукой)																					
Спина (стан. тяг._пр. ноги)																					
Бицепс (на пюпитре_ез-шт)																					
Бицепс (сидя в накл._гн)																					
Бицепс (стоя_шт)																					
Пулловер																					
Ноги (жим платформы)																					
Ноги (икры_стоя_шт)																					
Предплечье (хват) (стоя_шт_в теч. 10 сек)																					

Динамику пропорций тела можно фиксировать в удобной таблице учёта пропорций. Скачайте её [здесь](#).