

Программа 120 отжиманий

Первая неделя	1-ый подход	2-ой подход	3-ий подход	4-ый подход	5-ый подход	Итого
1-ый день	12	10	10	11	12	55
2-ой день	14	12	12	8	10	56
3-ий день	15	13	13	10	12	63
Вторая неделя						
1-ый день	16	13	14	10	12	65
2-ой день	18	13	14	12	12	69
3-ий день	18	14	14	13	14	73
Третья неделя						
1-ый день	18	15	14	13	15	75
2-ой день	20	15	14	13	15	75
3-ий день	20	16	15	15	18	84
Четвертая неделя						
1-ый день	20	16	17	15	19	87
2-ой день	21	18	17	17	19	92
3-ий день	21	18	20	18	19	96
Пятая неделя						
1-ый день	23	20	20	22	20	105
2-ой день	25	21	21	22	23	112
3-ий день	27	25	22	22	24	120

Перерывы между подходами желательны продолжительностью в минуту. Движение вниз выполняется почти до касания с полом. При слабых мышцах можно использовать облегченные отжимания: с колен, от кровати или стула.

Задайте свой вопрос тренеру: [Спросить тренера](#)

Рекомендуем:

- [Полная программа тренировок по отжиманиям](#)
- [Что можно есть при сушке](#)
- [Как накачать бицепс](#)
- [Объем бицепса](#)

Присоединяйтесь к нам:

[В Контакте](#)

[Одноклассники](#)