

## Программа 240 отжиманий

Более совершенная схема подойдет людям, прошедшим первый этап.

Неделя	подход 1	подход 2	подход 3	подход 4	подход 5	Итого
1-ая	10	5	5	3	2	25
2-ая	15	15	10	5	5	50
3-ая	20	20	15	15	10	80
4-ая	25	25	20	15	12	97
5-ая	30	30	25	18	12	115
6-ая	35	30	25	20	15	125
7-ая	40	35	30	20	15	140
8-ая	40	40	30	20	15	145
9-ая	45	40	30	20	15	150
10-ая	45	45	30	25	18	163
11-ая	50	45	30	25	18	168
12-ая	50	50	35	25	20	180
13-ая	55	50	35	25	20	185
14-ая	60	55	40	25	20	195
15-ая	60	60	45	30	20	210
16-ая	65	60	45	35	20	220
17-ая	65	62	45	35	20	222
18-ая	70	60	45	35	20	225
19-ая	70	65	50	35	25	235
20-ая	70	65	50	40	25	240

### 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](#)