



200 приседаний (программа на месяц)

200 приседаний — это простая программа, при помощи которой вы сможете присесть двести раз подряд через шесть недель. Если вы думаете, что это невозможно, четко следуйте указаниям программы, и вы убедитесь, что 200 приседаний подряд — это реальность. Вам потребуется детальный план, дисциплинированность и примерно тридцать минут в неделю

1. 1 неделя

- 1.1** День 1. Подходы: 3 4 3 3 5 = 18 (всего)
между подходами приседаний отдых 1 минута. Например 3 присели - 1 минуту отдыхаем - 4 раза присели - минуту отдыхаем - 3 присели - 1 минуту отдых итд
- 1.2** День 2. Подходы: 5 5 3 5 5 = (23 всего)
- 1.3** День 3. Подходы: 5 6 5 5 7 = (28 всего)

2. 2 неделя.

- 2.1** День 1. Подходы: 6 8 5 5 8 (32 всего)
- 2.2** День 2. Подходы: 6 8 5 5 10 = (34 всего)
- 2.3** День 3. Подходы: 7 11 7 7 11 = (43 всего)

3. 3 неделя

3.1 День 1. Подходы: 13 16 10 10 13 = (62 всего)

3.2 День 2. Подходы. 13 16 11 11 16 = (67 всего)

3.3 День 3. Подходы: 15 18 13 13 18 = (77 всего)

4. 4 неделя

4.1 День 1. Подходы: 16 19 15 13 22 = (85 всего)

4.2 День 2. Подходы: 19 22 16 16 24 (97 всего)

4.3 День 3. Подходы: 22 24 18 18 27 = (109 всего)

5. 5 неделя

5.1 День 1. Подходы: 23 27 21 21 27 = (119 всего)

5.2 День 2. Подходы: 13 13 18 18 13 13 13 34 =(135 всего)

5.3 День 3. Подходы: 16 16 20 20 16 16 13 40= (157 всего)

6. 6 неделя

6.1 День 1. Подходы: 34 40 27 20 54 = (175 всего)

6.2 День 2. Подходы: 19 19 21 21 19 19 13 59 = (190 всего)

6.3 День 3. Подходы: 18 18 23 23 22 22 19 67 = (212 всего)