

ПРОГРАММА ТРЕНИРОВОК В ЗАЛЕ

Для кого _____ Цель _____ Тренер _____

ДЕНЬ А				
Упражнение	Подходы	Повторы	Вес, кг	Заметки

ДЕНЬ В				

ДЕНЬ С				

РАЗМИНКА, ЗАМИНКА, ПРОГРЕССИЯ

Вес записывают каждую тренировку: прогрессия нагрузки — единственное, что отличает программу от набора упражнений.