

Начальный тест			
Возраст:	до 40 лет	40-55 лет	больше 55 лет
Уровень	Количество подтягиваний		
1	0-1	0-1	0-1
2	2-3	2-3	2-3
3	4-7	4-6	4-5
4	8-12	7-11	6-10
5	13-24	12-18	11-16
6	больше 25	больше 19	больше 17

Неделя 1: колонка по результатам начального теста			
День 1: отдых 60 секунд между подходами (можно дольше)			
подход №	до 1 раза	2-3 раза	4-6 раз
1	1	1	1
2	1	1	2
3	1	1	2
4	-	1	1
5 (макс.)	-	не меньше 1	не меньше 2
День 2: отдых 90 секунд между подходами (можно дольше)			
1	1	1	1
2	1	1	2
3	1	1	2
4	1	1	1
5 (макс.)	-	не меньше 1	не меньше 3
День 3: отдых 120 секунд между подходами (можно дольше)			
1	1	1	2
2	1	2	2
3	1	1	2
4	1	1	2
5 (макс.)	не меньше 1	не меньше 2	не меньше 3
Тест на выносливость			

Неделя 2: та же колонка, что на первой неделе			
День 1: отдых 60 секунд между подходами (можно дольше)			
подход №	до 1 раза	2-3 раза	4-6 раз
1	1	1	2
2	1	2	2
3	1	1	2
4	1	1	2
5 (макс.)	не меньше 1	не меньше 2	не меньше 2
День 2: отдых 90 секунд между подходами (можно дольше)			
1	1	2	2
2	1	2	3
3	1	2	2
4	1	1	2
5 (макс.)	не меньше 1	не меньше 2	не меньше 3
День 3: отдых 120 секунд между подходами (можно дольше)			
1	1	2	2
2	1	2	3
3	1	2	3
4	1	2	2
5 (макс.)	не меньше 1	не меньше 2	не меньше 3
Тест на выносливость			

Неделя 3: колонка по результатам теста второй недели			
День 1: отдых 60 секунд между подходами (можно дольше)			
подход №	3-4 раза	5-6 раз	больше 6 раз
1	2	2	2
2	2	3	3
3	1	2	3
4	1	2	2
5 (макс.)	не меньше 2	не меньше 3	не меньше 3
День 2: отдых 90 секунд между подходами (можно дольше)			
1	2	3	3
2	2	3	4
3	2	3	4
4	2	3	4
5 (макс.)	не меньше 3	не меньше 4	не меньше 4
День 3: отдых 120 секунд между подходами (можно дольше)			
1	2	3	4
2	2	4	5
3	2	3	4
4	2	3	4
5 (макс.)	не меньше 3	не меньше 4	не меньше 5
Тест на выносливость			

«25 подтягиваний»

<http://uluchshim.ru/>

Неделя 4: та же колонка, что на третьей неделе			
День 1: отдых 60 секунд между подходами (можно дольше)			
подход №	3-4 раза	5-6 раз	больше 6 раз
1	2	3	4
2	2	4	5
3	2	3	4
4	2	3	4
5 (макс.)	не меньше 3	не меньше 4	не меньше 6
День 2: отдых 90 секунд между подходами (можно дольше)			
1	2	4	5
2	3	5	6
3	2	5	5
4	2	5	5
5 (макс.)	не меньше 3	не меньше 5	не меньше 7
День 3: отдых 120 секунд между подходами (можно дольше)			
1	3	4	6
2	3	5	6
3	2	4	5
4	2	4	5
5 (макс.)	не меньше 5	не меньше 6	не меньше 7
Тест на выносливость			

Неделя 5: колонка по результатам четвертой недели			
День 1: отдых 60 секунд между подходами (можно дольше)			
подход №	6-7 раз	8-9 раз	больше 9 раз
1	3	5	6
2	4	6	7
3	3	4	5
4	3	4	5
5 (макс.)	не меньше 3	не меньше 6	не меньше 7
День 2: отдых 45 секунд между подходами (можно дольше)			
1 и 2	2	3	3
3 и 4	2	3	4
5 и 6	2	2	3
7	2	2	4
8 (макс.)	не меньше 4	не меньше 7	не меньше 8
День 3: отдых 45 секунд между подходами (можно дольше)			
1 и 2	2	3	3
3 и 4	2	4	4
5 и 6	2	3	3
7	2	3	5
8 (макс.)	не меньше 5	не меньше 7	не меньше 9
Тест на выносливость			

Неделя 6: колонка по результатам пятой недели			
День 1: отдых 60 секунд между подходами (можно дольше)			
подход №	9-11 раз	12-14 раз	больше 14 раз
1	4	6	9
2	5	7	10
3	4	4	6
4	3	4	5
5 (макс.)	не меньше 7	не меньше 8	не меньше 10
День 2: отдых 45 секунд между подходами (можно дольше)			
1 и 2	2	2	3
3 и 4	3	4	5
5 и 6	2	4	5
7 и 8	2	4	4
9 (макс.)	не меньше 8	не меньше 10	не меньше 11
День 3: отдых 45 секунд между подходами (можно дольше)			
1 и 2	2	4	5
3 и 4	3	5	6
5 и 6	3	4	5
7 и 8	3	4	4
9 (макс.)	не меньше 9	не меньше 11	не меньше 12
Последний тест			