

# 1 НЕДЕЛЯ---



|    |                      |                        |       |
|----|----------------------|------------------------|-------|
| 01 | ПРЕСС                | <div><div></div></div> | 2 МИН |
| 02 | НОГИ, РУКИ           | <div><div></div></div> | 3 МИН |
| 03 | НОГИ, ПРЕСС          | <div><div></div></div> | 4 МИН |
| 04 | НОГИ, ЯГОДИЦЫ, ПРЕСС | <div><div></div></div> | 5 МИН |
| 05 | НОГИ, СПИНА, ПРЕСС   | <div><div></div></div> | 7 МИН |
| 06 | ПРЕСС, ЯГОДИЦЫ       | <div><div></div></div> | 8 МИН |
| 07 | НОГИ, ЯГОДИЦЫ, ПРЕСС | <div><div></div></div> | 9 МИН |



# ---2 НЕДЕЛЯ

|    |                             |                        |        |
|----|-----------------------------|------------------------|--------|
| 08 | ПРЕСС, НОГИ, РУКИ           | <div><div></div></div> | 11 МИН |
| 09 | ПРЕСС, НОГИ, РУКИ           | <div><div></div></div> | 12 МИН |
| 10 | НОГИ, РУКИ, ЯГОДИЦЫ, ПРЕСС  | <div><div></div></div> | 13 МИН |
| 11 | НОГИ, СПИНА, ПРЕСС, ЯГОДИЦЫ | <div><div></div></div> | 15 МИН |
| 12 | НОГИ, ЯГОДИЦЫ, ПРЕСС        | <div><div></div></div> | 15 МИН |
| 13 | ПРЕСС, РУКИ, СПИНА, ЯГОДИЦЫ | <div><div></div></div> | 18 МИН |
| 14 | НОГИ, ЯГОДИЦЫ, РУКИ, СПИНА  | <div><div></div></div> | 19 МИН |