

День	1-й подход	2-й подход	3-й подход	4-й подход	Общее число приседаний
1	15	15	10	10	50
2	16	15	13	11	55
3	17	15	15	13	60
4	-	-	-	-	Выходной
5	20	20	15	15	70
6	21	20	16	16	75
7	22	20	18	18	80
8	-	-	-	-	Выходной
9	25	25	25	25	100
10	28	26	26	25	105
11	30	28	27	25	110
12	-	-	-	-	Выходной
13	35	33	32	30	130
14	37	35	33	30	135
15	40	35	35	30	140
16	-	-	-	-	Выходной
17	43	37	37	33	150
18	45	38	38	34	155
19	46	40	38	36	160
20	-	-	-	-	Выходной
21	50	45	44	41	180
22	52	47	44	42	185
23	55	50	45	42	190
24	-	-	-	-	Выходной
25	65	55	52	45	220
26	65	57	53	46	225
27	65	60	54	48	230
28	-	-	-	-	Выходной
29	70	62	55	48	240
30	75	70	55	50	250