



Можно ли и нужно ли качать пресс каждый день

Рельефный пресс за месяц. Таблица

Дни	Подъемы корпуса (кол-во раз)	Скручивания (кол-во раз)	Подъемы ног (кол-во раз)	Планка (кол-во секунд)
1	15	5	5	10
2	20	8	8	12
3	25	10	10	15
4			<i>отдых</i>	
5	30	12	12	20
6	35	15	15	25
7	40	20	20	30
8			<i>отдых</i>	
9	45	30	30	35
10	50	50	30	38
11	55	65	33	42
12			<i>отдых</i>	
13	60	75	40	50
14	65	85	42	55
15	70	90	42	60
16			<i>отдых</i>	
17	75	100	45	65
18	80	110	48	70
19	85	120	50	75
20			<i>отдых</i>	
21	90	130	52	80
22	95	140	55	85

Дни	Подъемы корпуса (кол-во раз)	Скручивания (кол-во раз)	Подъемы ног (кол-во раз)	Планка (кол-во секунд)
23	100	150	58	90
24	<i>отдых</i>			
25	105	160	60	95
26	110	170	60	100
27	115	180	62	110
28	<i>отдых</i>			
29	120	190	62	115
30	125	200	65	120