

Средний вес в отдельных упражнениях

Нед	Общий	70-80%	80-90%	90-100%	100-110%	>110%
I	<p>110, 139, 132, 0, 166, 95</p>	<p>110, 141, 120, 0, 156, 90</p>	<p>118, 160, 130, 0, 179, 105</p>	<p>0, 140, 0, 185, 0</p>	<p>0, 0, 0, 0, 0, 0</p>	<p>0, 0, 0, 0, 0, 0</p>
II	<p>115, 139, 148, 179, 158, 150, 122</p>	<p>115, 143, 0, 150, 150, 160, 114</p>	<p>129, 165, 170, 175, 180, 130</p>	<p>143, 180, 144, 190, 0, 0, 0</p>	<p>0, 160, 0, 0, 0, 0, 0</p>	<p>0, 0, 0, 0, 0, 0, 0</p>
III	<p>0, 0, 0, 0, 0, 0, 0</p>	<p>0, 0, 0, 0, 0, 0, 0</p>	<p>0, 0, 0, 0, 0, 0, 0</p>	<p>0, 0, 0, 0, 0, 0, 0</p>	<p>0, 0, 0, 0, 0, 0, 0</p>	<p>0, 0, 0, 0, 0, 0, 0</p>
IV	<p>0, 0, 0, 0, 0, 0, 0</p>	<p>0, 0, 0, 0, 0, 0, 0</p>	<p>0, 0, 0, 0, 0, 0, 0</p>	<p>0, 0, 0, 0, 0, 0, 0</p>	<p>0, 0, 0, 0, 0, 0, 0</p>	<p>0, 0, 0, 0, 0, 0, 0</p>
V	<p>0, 0, 0, 0, 0, 0, 0</p>	<p>0, 0, 0, 0, 0, 0, 0</p>	<p>0, 0, 0, 0, 0, 0, 0</p>	<p>0, 0, 0, 0, 0, 0, 0</p>	<p>0, 0, 0, 0, 0, 0, 0</p>	<p>0, 0, 0, 0, 0, 0, 0</p>
VI	<p>0, 0, 0, 0, 0, 0, 0</p>	<p>0, 0, 0, 0, 0, 0, 0</p>	<p>0, 0, 0, 0, 0, 0, 0</p>	<p>0, 0, 0, 0, 0, 0, 0</p>	<p>0, 0, 0, 0, 0, 0, 0</p>	<p>0, 0, 0, 0, 0, 0, 0</p>
VII	<p>0, 0, 0, 0, 0, 0, 0</p>	<p>0, 0, 0, 0, 0, 0, 0</p>	<p>0, 0, 0, 0, 0, 0, 0</p>	<p>0, 0, 0, 0, 0, 0, 0</p>	<p>0, 0, 0, 0, 0, 0, 0</p>	<p>0, 0, 0, 0, 0, 0, 0</p>
VIII	<p>0, 0, 0, 0, 0, 0, 0</p>	<p>0, 0, 0, 0, 0, 0, 0</p>	<p>0, 0, 0, 0, 0, 0, 0</p>	<p>0, 0, 0, 0, 0, 0, 0</p>	<p>0, 0, 0, 0, 0, 0, 0</p>	<p>0, 0, 0, 0, 0, 0, 0</p>
IX	<p>0, 0, 0, 0, 0, 0, 0</p>	<p>0, 0, 0, 0, 0, 0, 0</p>	<p>0, 0, 0, 0, 0, 0, 0</p>	<p>0, 0, 0, 0, 0, 0, 0</p>	<p>0, 0, 0, 0, 0, 0, 0</p>	<p>0, 0, 0, 0, 0, 0, 0</p>
X	<p>0, 0, 0, 0, 0, 0, 0</p>	<p>0, 0, 0, 0, 0, 0, 0</p>	<p>0, 0, 0, 0, 0, 0, 0</p>	<p>0, 0, 0, 0, 0, 0, 0</p>	<p>0, 0, 0, 0, 0, 0, 0</p>	<p>0, 0, 0, 0, 0, 0, 0</p>
XI	<p>0, 0, 0, 0, 0, 0, 0</p>	<p>0, 0, 0, 0, 0, 0, 0</p>	<p>0, 0, 0, 0, 0, 0, 0</p>	<p>0, 0, 0, 0, 0, 0, 0</p>	<p>0, 0, 0, 0, 0, 0, 0</p>	<p>0, 0, 0, 0, 0, 0, 0</p>
XII	<p>0, 0, 0, 0, 0, 0, 0</p>	<p>0, 0, 0, 0, 0, 0, 0</p>	<p>0, 0, 0, 0, 0, 0, 0</p>	<p>0, 0, 0, 0, 0, 0, 0</p>	<p>0, 0, 0, 0, 0, 0, 0</p>	<p>0, 0, 0, 0, 0, 0, 0</p>

Vertical line on the left side of the page.