



Как определить рабочий вес гантелей?

Таблица №1. Определяем рабочий вес гантелей

№	Цель тренировки	% от максимального веса*	Вес, с которым можно выполнить количество повторов
1	Похудеть	25–30%	20–25 повторов
2	Рельеф	30–50%	15–20 повторов
3	Набор массы	75–80%	10–12 повторов
4	Выносливость	40–50%	Максимальное количество повторов. Начинать с минимального веса и постепенно увеличивать.

*максимальный вес — вес, с которым можно выполнить только 1 повторение

⚠ Главное в выборе рабочего веса это не цифры, а верная техника выполнения упражнения