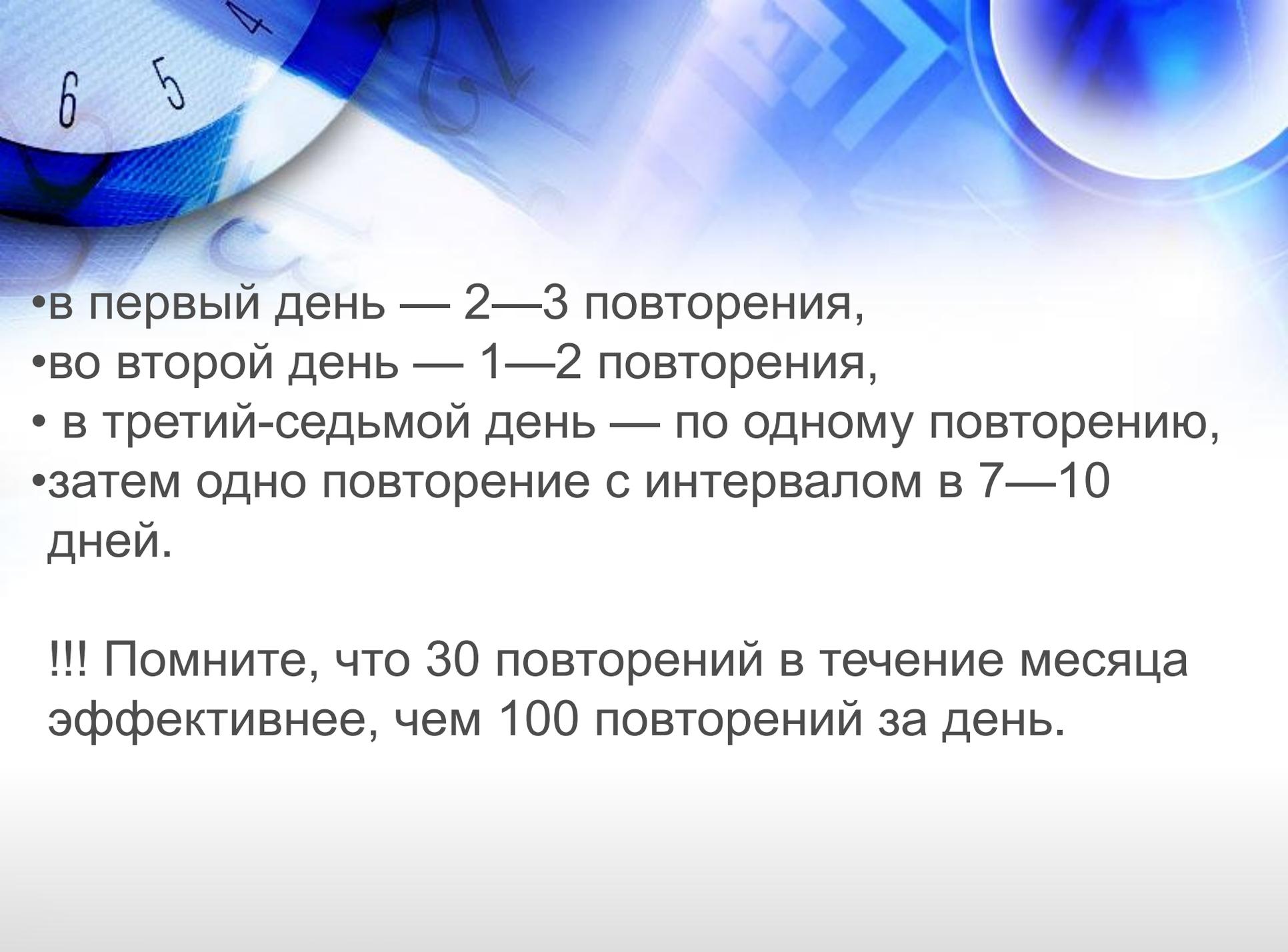


- 
- в первый день — 2—3 повторения,
 - во второй день — 1—2 повторения,
 - в третий-седьмой день — по одному повторению,
 - затем одно повторение с интервалом в 7—10 дней.

!!! Помните, что 30 повторений в течение месяца эффективнее, чем 100 повторений за день.