



## Программа тренировок

☐ Разминка

*Бег - 12 кругов + разминка на одном месте всего тела*

☐ 1. Приседания

*4 подхода по 25 повторений*

☐ 2. Отжимания

*4 подхода по 25 повторений*

☐ 3. Турник

*5 подходов по 15 повторений*

☐ 4. Брусья

*5 подходов по 15 повторений*

☐ 5. Пресс

*1) Подъём рук к ногам - 3x10, 2) Велосипед - 3x20, 3) Скручивания с вытянутыми руками - 3x20*