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