



## План силовой тренировки

Кардио

*Бег( велосипед,ходьба) 15-20 мин, со средней интенсивностью*

Упражнения на мышцы кора

*Выполнять 15-20 мин( одно упражнение 30-45 с)*

Приседание со штангой

*Встаньте прямо, ноги шире плеч, выполняйте упражнения 20 раз в 3 подхода*

Жим от груди

Выпады в сторону

*Можно использовать дополнительный вес*

Становая тяга

*15-20 раз, выполнять без резких движений*

Запрыгивание на степ двумя

Подтягивание

Кардио(заминка)

*Слабая интенсивность*

Растяжка

*Выполнять 10 минут*