

Дата														
№	Упражнение	видео	отдых	Рекомендации	задание	1 под. (разм.)	повт.	2 подх. (вес)	повт.	3 подх. (вес)	повт.	4 подх. (вес)	повт.	комментарии свои
1	кардио-разминка	бег, дорожка \ велотренажер \ элипс	1-2 мин	темп средний	10 мин	v 5-6								
2	кошка-собака	<a href="https://youtube.cc">https://youtube.cc</a>	30-60 сек		15 раз	0 кг								
3	волна вперед-назад	<a href="https://youtube.cc">https://youtube.cc</a>	30-60 сек	на обе стороны	15 раз	0 кг								
4	гоблет присед без веса	<a href="https://youtube.cc">https://youtube.cc</a>	30-60 сек		15 раз	0 кг								
5	подтягивание в гравитроне стандартным хватом	<a href="https://youtube.cc">https://youtube.cc</a>	1-2 мин		4 под*10-12 раз	50-60% от рабочего		рабочий вес		рабочий вес		рабочий вес		
6	жим гантелей на скамье под 30 градусов	<a href="https://youtube.cc">https://youtube.cc</a>	1-2 мин		4 под*10-12 раз	50-60% от рабочего		рабочий вес		рабочий вес		рабочий вес		
7	жим платформы ногами с акцентом на квадрицепс	<a href="https://youtube.cc">https://youtube.cc</a>	1-2 мин		4 под*10-12 раз	50-60% от рабочего		рабочий вес		рабочий вес		рабочий вес		
8	сгибание ног в тренажере лежа	<a href="https://youtube.cc">https://youtube.cc</a>	1-2 мин		4 под*10-12 раз	50-60% от рабочего		рабочий вес		рабочий вес		рабочий вес		
9	сгибание на бицепс со штангой стоя	<a href="https://youtu.be/c">https://youtu.be/c</a>	1-2 мин		4 под*10-12 раз	50-60% от рабочего		рабочий вес		рабочий вес		рабочий вес		
10	французский жим со штангой лежа	<a href="https://youtube.cc">https://youtube.cc</a>	1-2 мин		4 под*10-12 раз	50-60% от рабочего		рабочий вес		рабочий вес		рабочий вес		
11	кардио-заминка	бег, дорожка \ велотренажер \ элипс	1-2 мин	темп средний	10-30 мин	v 5-6								

Дата														
№	Упражнение	видео	отдых	Рекомендации	задание	1 под. (разм.)	повт.	2 подх. (вес)	повт.	3 подх. (вес)	повт.	4 подх. (вес)	повт.	комментарии свои
1	кардио-разминка	бег, дорожка \ велотренажер \ элипс	1-2 мин	темп средний	10 мин	v 5-6								
2	кошка-собака	<a href="https://youtube.cc">https://youtube.cc</a>	30-60 сек		15 раз	0 кг								
3	волна вперед-назад	<a href="https://youtube.cc">https://youtube.cc</a>	30-60 сек	на обе стороны	15 раз	0 кг								
4	гоблет присед без веса	<a href="https://youtube.cc">https://youtube.cc</a>	30-60 сек		15 раз	0 кг								
5	рычажная тяга в тренажере	<a href="https://youtube.cc">https://youtube.cc</a>	1-2 мин		4 под*10-12 раз	50-60% от рабочего		рабочий вес		рабочий вес		рабочий вес		
6	жим гантелей сидя вверх, локти в стороны	<a href="https://youtube.cc">https://youtube.cc</a>	1-2 мин		4 под*10-12 раз	50-60% от рабочего		рабочий вес		рабочий вес		рабочий вес		
7	разгибание ног в тренажере сидя	<a href="https://youtube.cc">https://youtube.cc</a>	1-2 мин		4 под*10-12 раз	50-60% от рабочего		рабочий вес		рабочий вес		рабочий вес		
8	гиперэкстензия с весом	<a href="https://youtube.cc">https://youtube.cc</a>	1-2 мин		4 под*10-12 раз	0 кг		рабочий вес		рабочий вес		рабочий вес		
9	сгибание на бицепс с гантелями хватом молот	<a href="https://youtube.cc">https://youtube.cc</a>	1-2 мин		4 под*10-12 раз	50-60% от рабочего		рабочий вес		рабочий вес		рабочий вес		

10	скручивание на пресс , лежа на полу	<a href="https://youtu.be/lt">https://youtu.be/lt</a>	1-2 мин	постепенно доводить до 30 повторов	4 под*10-30 раз	0 кг		0 кг		0 кг		0 кг		
11	кардио-заминка	бег.дорожка \ велотренажер \ элипс	1-2 мин	темп средний	10-30 мин	v 5-6								
Дата														
№	Упражнение	видео	отдых	Рекомендации	задание	1 под. (разм.)	повт.	2 подх. (вес)	повт.	3 подх. (вес)	повт.	4 подх. (вес)	повт.	комментарии свои
1	кардио-разминка	бег.дорожка \ велотренажер \ элипс	1-2 мин	темп средний	10 мин	v 5-6								
2	кошка-собака	<a href="https://youtube.co">https://youtube.co</a>	30-60 сек		15 раз	0 кг								
3	волна вперед-назад	<a href="https://youtube.co">https://youtube.co</a>	30-60 сек	на обе стороны	15 раз	0 кг								
4	гоблет присед без веса	<a href="https://youtube.co">https://youtube.co</a>	30-60 сек		15 раз	0 кг								
5	жим штанги лежа на горизонтальной скамье	<a href="https://youtube.co">https://youtube.co</a>	1-2 мин		4 под*10-12 раз	50-60% от рабочего		рабочий вес		рабочий вес		рабочий вес		
6	подъем рук в стороны стоя без опоры	<a href="https://youtube.co">https://youtube.co</a>	1-2 мин		4 под*10-12 раз	50-60% от рабочего		рабочий вес		рабочий вес		рабочий вес		
7	сведение ног в тренажере сидя	<a href="https://youtube.co">https://youtube.co</a>	1-2 мин		4 под*10-12 раз	50-60% от рабочего		рабочий вес		рабочий вес		рабочий вес		
8	подъем на носки в тренажере сидя	<a href="https://youtube.co">https://youtube.co</a>	1-2 мин		4 под*10-12 раз	50-60% от рабочего		рабочий вес		рабочий вес		рабочий вес		
9	разгибание на трицепс в кроссовере с длинным канатом	<a href="https://www.youtube">https://www.youtube</a>	1-2 мин		4 под*10-12 раз	50-60% от рабочего		рабочий вес		рабочий вес		рабочий вес		
10	пресс на консульных брусьях	<a href="https://youtube.co">https://youtube.co</a>	1-2 мин	постепенно доводить до 30 повторов	4 под*10-30 раз	0 кг		0 кг		0 кг		0 кг		
11	кардио-заминка	бег.дорожка \ велотренажер \ элипс	1-2 мин	темп средний	10-30 мин	v 5-6								