Дата														
						1 под.		2 подх.		3 подх.		4 подх.		
Nº	Упражнение	видео	отдых	Рекомендации	задание	(разм.)	повт.	(Bec)	повт.	(Bec)	повт.	(Bec)	повт.	коментарии свои
		бег.дорожка \												
1	кардио-разминка	велотренажер \ элипс	1-2 мин	темп средний	10 мин	v 5-6								
2	кошка-собака	https://youtube.c		тоши ородини	15 pas	0 кг								
				на обе	р	· · ·								
3	волна вперед-назад	https://youtube.c	30-60 сек	стороны	15 раз	0 кг								
4	гоблет присед без веса	https://youtube.c	30-60 сек		15 раз	0 кг								
_	подтягивание в гравитроне				4 под*10-12	50-60% от		рабочий		рабочий		рабочий		
5	стандартным хватом	https://youtube.c	1-2 мин		раз	рабочего		вес		вес		вес		
6	жим гантелей на скамье под 30 градусов	https://youtube.c	1-2 мин		4 под*10-12 раз	50-60% от рабочего		рабочий вес		рабочий вес		рабочий вес		
	жим платформы ногами с	intposit j outubo.o			4 под*10-12	50-60% от		рабочий		рабочий		рабочий		
7	акцентом на квадрицепс	https://youtube.c	1-2 мин		раз	рабочего		вес		вес		вес		
					4 под*10-12	50-60% от		рабочий		рабочий		рабочий		
8	сгибание ног в тренажере лежа	https://youtube.c	1-2 мин		pa3	рабочего		вес		вес		вес		
9	сгибание на бицепс со штангой стоя	https://youtu.be/d	1-2 мин		4 под*10-12 раз	50-60% от рабочего		рабочий вес		рабочий вес		рабочий вес		
<u> </u>	французский жим со штангой	nttps.//youtu.bc/t	1-Z WIVIH		4 под*10-12	50-60% от		рабочий		рабочий		рабочий		
10	лежа	https://youtube.c	1-2 мин		раз	рабочего		вес		вес		вес		
		бег.дорожка \												
11	Kanalia sarahika	велотренажер \	1-2 мин	TOME ODGEWAY	10-30 мин	v 5-6								
11	кардио-заминка	элипс	1-2 МИН	темп средний	10-30 МИН	V 3-6								
Дата						1 под.		2 подх.		3 подх.		4 подх.		
Nº	Упражнение	видео	отдых	Рекомендации	задание	(разм.)	повт.	(вес)	повт.	(вес)	повт.	(вес)	повт.	коментарии свои
	·	бегдорожка \				· · /		,		,		,		·
		велотренажер \			40	- 0								
1	кардио-разминка	элипс	1-2 мин	темп средний	10 мин	v 5-6								
2	кошка-собака	https://youtube.c	30-60 сек		15 раз	0 кг								
3	волна вперед-назад	https://youtube.c	30-60 сек	на обе стороны	15 pas	0 кг								
4	гоблет присед без веса	https://youtube.c			15 pas	0 кг								
	. Селе присод сос всес		30 00 00K		4 под*10-12	50-60% от		рабочий		рабочий		рабочий		
5	рычажная тяга в тренажере	https://youtube.c	1-2 мин		раз	рабочего		вес		вес		вес		
	жим гантелей сидя вверх, локти				4 под*10-12	50-60% от		рабочий		рабочий		рабочий		
6	в стороны	https://youtube.c	1-2 мин		pa3	рабочего		вес		вес		вес		
7	разгиабние ног в тренажере сидя	https://youtube.c	1-2 мин		4 под*10-12 раз	50-60% от рабочего		рабочий вес		рабочий вес		рабочий вес		
	тразгластите пог в трепажере сидя	nttps://youtube.c	1-Z IVIVIH		раз 4 под*10-12	раоочего		рабочий		рабочий		рабочий		
8	гиперэкстензия с весом	https://youtube.c	1-2 мин		раз	0 кг		вес		вес		вес		
	сгибание на бицепс с гантелями				4 под*10-12	50-60% от		рабочий		рабочий		рабочий		
9	хватом молот	https://youtube.c	1-2 мин		раз	рабочего		вес		вес		вес		

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