

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	https://youtube.com/watch?v=30-60сек	30-60 сек		15 раз	0 кг								
3	волна вперед-назад	https://youtube.com/watch?v=30-60сек	30-60 сек	на обе стороны	15 раз	0 кг								
4	гоблет присед без веса	https://youtube.com/watch?v=30-60сек	30-60 сек		15 раз	0 кг								
5	сплит присед без опоры	https://youtube.com/watch?v=1-2мин	1-2 мин	на обе стороны	4 под*10-12 раз	50-60% от рабочего		рабочий вес		рабочий вес		рабочий вес		
6	разведение ног в тренажере сидя	https://youtube.com/watch?v=1-2мин	1-2 мин		4 под*10-12 раз	50-60% от рабочего		рабочий вес		рабочий вес		рабочий вес		
7	гиперэкстензия с весом	https://youtube.com/watch?v=1-2мин	1-2 мин		4 под*10-12 раз	0 кг		рабочий вес		рабочий вес		рабочий вес		
8	тяга верхнего блока к груди нейтральным хватом	https://youtube.com/watch?v=1-2мин	1-2 мин		4 под*10-12 раз	50-60% от рабочего		рабочий вес		рабочий вес		рабочий вес		
9	пуловер с гантелью лежа на горизонтальной скамье	https://youtube.com/watch?v=1-2мин	1-2 мин		4 под*10-12 раз	50-60% от рабочего		рабочий вес		рабочий вес		рабочий вес		
10	пресс -сcurчивание лежа на полу	https://youtu.be/1-2мин	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 участника
1	кардио-разминка	бег.дорожка \ велотренажер \ элипс	1-2 мин	темп средний	10 мин	v 5-6								
2	кошка-собака	https://youtube.com/watch?v=30-60сек	30-60 сек		15 раз	0 кг								
3	волна вперед-назад	https://youtube.com/watch?v=30-60сек	30-60 сек	на обе стороны	15 раз	0 кг								
4	гоблет присед без веса	https://youtube.com/watch?v=30-60сек	30-60 сек		15 раз	0 кг								
5	жим платформы ногами с акцентом на ягодичы	https://youtube.com/watch?v=1-2мин	1-2 мин		4 под*10-12 раз	50-60% от рабочего		рабочий вес		рабочий вес		рабочий вес		
6	сгибание ног в тренажере лежа	https://youtube.com/watch?v=1-2мин	1-2 мин		4 под*10-12 раз	50-60% от рабочего		рабочий вес		рабочий вес		рабочий вес		
7	разгибание ног в тренажере	https://youtube.com/watch?v=1-2мин	1-2 мин		4 под*10-12 раз	50-60% от рабочего		рабочий вес		рабочий вес		рабочий вес		
8	рычажная тяга в тренажере	https://youtube.com/watch?v=1-2мин	1-2 мин		4 под*10-12 раз	50-60% от рабочего		рабочий вес		рабочий вес		рабочий вес		

9	жим гантелями сидя вверх локти в стороны	https://youtube.com/watch?v=3333333333	1-2 мин		4 под*10-12 раз	50-60% от рабочего		рабочий вес		рабочий вес		рабочий вес		
10	сгибание на бицепс с гантелями -хват молот	https://youtube.com/watch?v=3333333333	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 участника
1	кардио-разминка	бег.дорожка \ велотренажер \ элипс	1-2 мин	темп средний	10 мин	v 5-6								
2	кошка-собака	https://youtube.com/watch?v=3333333333	30-60 сек		15 раз	0 кг								
3	волна вперед-назад	https://youtube.com/watch?v=3333333333	30-60 сек	на обе стороны	15 раз	0 кг								
4	гоблет присед без веса	https://youtube.com/watch?v=3333333333	30-60 сек		15 раз	0 кг								
5	подъем таза со штангой	https://youtube.com/watch?v=3333333333	1-2 мин		4 под*10-12 раз	50-60% от рабочего		рабочий вес		рабочий вес		рабочий вес		
6	сведение ног в тренажере	https://youtube.com/watch?v=3333333333	1-2 мин		4 под*10-12 раз	50-60% от рабочего		рабочий вес		рабочий вес		рабочий вес		
7	румынская тяга со штангой	https://youtube.com/watch?v=3333333333	1-2 мин		4 под*10-12 раз	50-60% от рабочего		рабочий вес		рабочий вес		рабочий вес		
8	жим гантелями лежа на скамье под 30 градусов	https://youtube.com/watch?v=3333333333	1-2 мин		4 под*10-12 раз	50-60% от рабочего		рабочий вес		рабочий вес		рабочий вес		
9	у-подъемы с опорой	https://youtube.com/watch?v=3333333333	1-2 мин		4 под*10-12 раз	50-60% от рабочего		рабочий вес		рабочий вес		рабочий вес		
10	разгибание на трицепс в кросовере с длинным канатом	https://www.youtube.com/watch?v=3333333333	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								