Дата														
дата						1 под.		2 подх.		3 подх.		4 подх.		
Nº	Упражнение	видео	отдых	Рекомендации	задание	(разм.)	повт.	(Bec)	повт.	(вес)	повт.	(вес)	повт.	коментарии свои
		бег.дорожка \												
1	Kandino paaminina	велотренажер \ элипс	1-2 мин	темп средний	10 мин	v 5-6								
2	кардио-разминка кошка-собака	https://youtube.	30-60 сек	темп среднии	15 раз	0 кг								
	кошка-собака	ntips.//youtube.	30-60 Cek	на обе	то раз	U KI								
3	волна вперед-назад	https://youtube.	30-60 сек	стороны	15 раз	0 кг								
4	гоблет присед без веса	https://youtube.	30-60 сек		15 раз	0 кг		,						
5	сплит присед без опоры	https://youtube.	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.	1-2 мин		4 под*10-12 раз	50-60% от рабочего		рабочий вес		рабочий вес		рабочий вес		
7			1-2 мин		4 под*10-12	0 кг		рабочий		рабочий		рабочий		
1	гиперэкстензия с весом тяга верхнего блока к груди	https://youtube.	1-2 МИН		раз 4 под*10-12	50-60% от		рабочий		вес рабочий		рабочий		
8	нейтральным хватом	https://youtube.	1-2 мин		раз	рабочего		вес		вес		вес		
9	пулловер с гантелью лежа на горизонтальной скамье	https://youtube.	1-2 мин		4 под*10-12 раз	50-60% от рабочего		рабочий вес		рабочий вес		рабочий вес		
10	пресс -скурчивание лежа на полу	https://youtu.be	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														
Nº	Упражнение	видео	отдых	Рекомендации	задание	1 под. (разм.)	повт.	2 подх. (вес)	повт.	3 подх. (вес)	повт.	4 подх. (вес)	повт.	коментарии участника
		бег.дорожка \ велотренажер	2.14-11		С	(p.c.c)		(200)		(===)		(===)		
1	кардио-разминка	\ элипс	1-2 мин	темп средний	10 мин	v 5-6								
2	кошка-собака	https://youtube.	30-60 сек		15 раз	0 кг								
3	волна вперед-назад	https://youtube.	30-60 сек	на обе стороны	15 раз	0 кг								
4	гоблет присед без веса	https://youtube.	30-60 сек		15 раз	0 кг								
5	жим платформы ногами с акцентом на ягодицы	https://youtube.	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.	1-2 мин		4 под*10-12 раз	50-60% от рабочего		рабочий		рабочий вес		рабочий		
7	разгибание ног в тренажере	https://youtube.	1-2 мин		4 под*10-12 раз	50-60% от рабочего		рабочий		рабочий вес		рабочий		
8	рычажная тяга в тренажере	https://youtube.	1-2 мин		4 под*10-12 раз	50-60% от рабочего		рабочий вес		рабочий вес		рабочий вес		

	жим гантелями сидя вверх локти	https://www.hos	1-2 мин		4 под*10-12	50-60% от		рабочий		рабочий		рабочий		
9	в стороны	https://youtube.c	1-∠ МИН		раз	рабочего		вес		вес		вес		
10	сгибание на бицепс с гантелями -хват молот	https://youtube.o	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														
Nº	Упражнение	видео	отдых	Рекомендации	задание	1 под. (разм.)	повт.	2 подх. (вес)	повт.	3 подх. (вес)	повт.	4 подх. (вес)	повт.	коментарии участника
		бег.дорожка \												
1	кардио-разминка	велотренажер \ элипс	1-2 мин	темп средний	10 мин	v 5-6								
2	кошка-собака	https://youtube.	30-60 сек		15 раз	0 кг								
3	волна вперед-назад	https://youtube.		на обе стороны	15 раз	0 кг								
4	гоблет присед без веса	https://youtube.c	<del> </del>		15 pas	0 кг								
5	подьем таза со штангой	https://youtube.	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.	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.	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.	1-2 мин		4 под*10-12 раз	50-60% от рабочего		рабочий вес		рабочий вес		рабочий вес		
9	у-подьемы с опорой	https://youtube.	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.you	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								