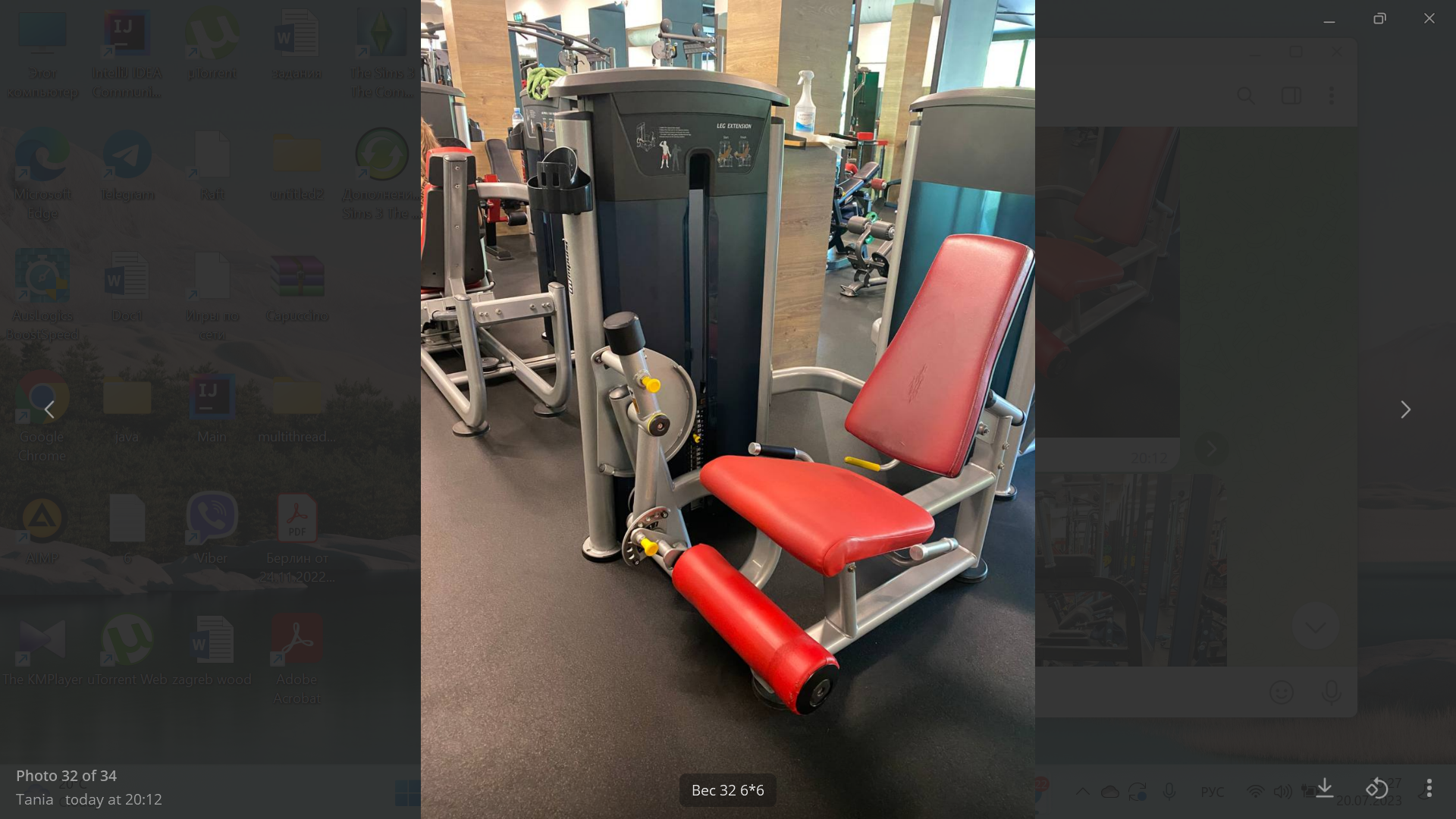
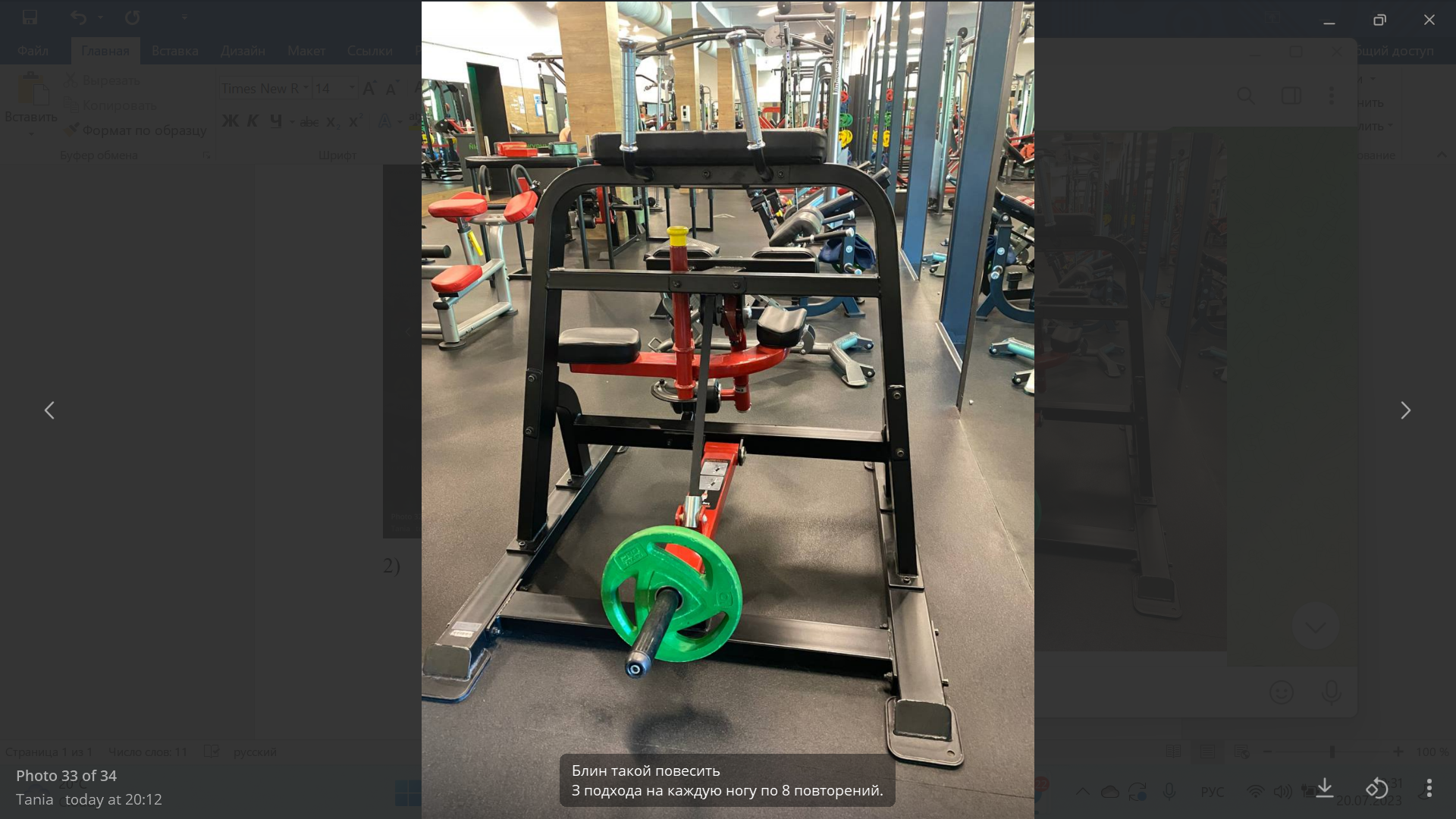
**Тренировка на ноги и пресс (пятница)**

1. Вес 32 6\*6 (4\*8)



1. 10 кг на каждую ногу 3\*8



1. 32 кг 6\*6 (4\*8)



1. Болгарский сплит-присед 12,5 кг на каждую ногу 3\*8
2. Выпады по залу гантэли 7,5 кг 2 шт. В одну сторону с правой ноги, в другую с левой
3. Обратные скручивания 4\*10
4. Планка на предплечьях 1 мин \* 4 подхода
5. Скручивания на фитболе 100