

## Оглавление

11.07.2025 .....	2
12.07.2025 .....	2
13.07.2025 .....	2
14.07.2025 .....	2
15.07.2025 .....	3
16.07.2025 .....	3
17.07.2025 .....	4
18.07.2025 .....	5
19.07.2025 .....	5
20.07.2025 .....	6
21.07.2025 .....	6

**11.07.2025**

- Подтягивания 5 5 5
- Отдых 1.5 мин.
- Отжимания на брусьях 10 10 10
- Отдых 1.5 мин.
- Отжимания от перекладины 4 1 2
- Отдых 1.5 мин.
- Отжимания от пола 5 2 2
- Отдых 1.5 мин.

**12.07.2025**

- Поднятие прямых ног на перекладине 5 5 5
- Отдых 1.5 мин.
- Поднятие прямых ног на брусьях 10 10 10
- Отдых 1.5 мин.
- Поднятие ног, согнутых в коленях, и их закручивание на 90 градусов в каждую сторону 5 5 5
- Отдых 1.5 мин.
- Поднятие ног, согнутых в коленях, на брусьях 10 10 10
- Отдых 1.5 мин.
- Поднятие ног, согнутых в коленях, на перекладине 8 8 8
- Отдых 1.5 мин.
- Ходьба 2.92 км

**13.07.2025**

- Подтягивания 5 5 5
- Отдых 1.5 мин.
- Отжимания на брусьях 6 6 6

- Отдых 1.5 мин.
- Отжимания от перекладины 4 4 4
- Отдых 1.5 мин.
- Отжимания от пола 5 5 5
- Отдых 1.5 мин.
- Поднятие прямых ног на перекладине 9 9 9
- Отдых 1.5 мин.
- Поднятие прямых ног на брусьях 10 10 10
- Отдых 1.5 мин.
- Поднятие ног, согнутых в коленях, и их закручивание на 90 градусов в каждую сторону 5 5 5
- Отдых 1.5 мин.
- Поднятие ног, согнутых в коленях, на брусьях 11 11 11
- Отдых 1.5 мин.
- Поднятие ног, согнутых в коленях, на перекладине 9 8 9
- Отдых 1.5 мин.
- Ходьба 3.35 км

**14.07.2025**

- Поднятие прямых ног на перекладине 9 9 9
- Отдых 1.5 мин.
- Поднятие прямых ног на брусьях 11 11 11
- Отдых 1.5 мин.
- Поднятие ног, согнутых в коленях, и их закручивание на 90 градусов в каждую сторону 6 6 6
- Отдых 1.5 мин.

– Поднятие ног, согнутых в коленях, на брусках	12	12	12
– Отдых	1.5 мин.		
– Поднятие ног, согнутых в коленях, на перекладине	10	10	10
– Отдых	1.5 мин.		
– Поднятие ног, согнутых в коленях, на перекладине	10	10	10
– Отдых	1.5 мин.		
– Скручивание ног, разгибая их в каждую сторону	5	5	5
– Отдых	1.5 мин.		
– Отжимания от пола	4	4	4
– Отдых	1.5 мин.		
– Отжимания от пола широким хватом	4	4	5
– Отдых	1.5 мин.		
– Отжимания от пола узким хватом	4	4	4
– Отдых	1.5 мин.		
– Отжимания от пола с опусканием предплечий	2	2	2
– Отдых	1.5 мин.		
– Отжимания Ганнибала	2	2	2
– Отдых	1.5 мин.		
– Алмазные отжимания от пола	0	0	0
– Отдых	1.5 мин.		
– Ходьба	13.34 км		

15.07.2025

– Подтягивания	4	4	2
– Отдых	1.5 мин.		
– Отжимания на брусках	7	7	7
– Отдых	1.5 мин.		

– Отжимания от перекладины	3	3	3
– Отдых	1.5 мин.		
– Отжимания от пола	3	3	3
– Отдых	1.5 мин.		
– Австралийские подтягивания	4	4	4
– Отдых	1.5 мин.		
– Поднятие прямых ног на перекладине	8	8	8
– Отдых	1 мин.		
– Поднятие прямых ног на брусках	11	11	11
– Отдых	1 мин.		
– Поднятие ног, согнутых в коленях, и их закручивание на 90 градусов в каждую сторону	5	5	5
– Отдых	1 мин.		
– Поднятие ног, согнутых в коленях, на брусках	12	12	12
– Отдых	1 мин.		
– Поднятие ног, согнутых в коленях, на перекладине	10	10	10
– Отдых	1 мин.		
– Скручивание ног, разгибая их в каждую сторону	5	5	5
– Отдых	1 мин.		
– Бег	2 км		

16.07.2025

– Поднятие прямых ног на перекладине	9	9	9
– Отдых	1 мин.		
– Поднятие прямых ног на брусках	12	12	12
– Отдых	1 мин.		

– Поднятие ног, согнутых в коленях, и их закручивание на 90 градусов в каждую сторону

5 5 5

– Отдых 1 мин.

– Поднятие ног, согнутых в коленях, на брусках

12 12 12

– Отдых 1 мин.

– Поднятие ног, согнутых в коленях, на перекладине

11 11 11

– Отдых 1 мин.

– Прямое неполное скручивание прямых ног

20 20 20

– Отдых 0.5 мин.

– Скручивание ног, разгибая их в каждую сторону

5 5 5

– Отдых 1 мин.

– Боковое правое неполное скручивание прямых ног

15 15 15

– Отдых 0.5 мин.

– Боковое левое неполное скручивание прямых ног

15 15 15

– Отдых 0.5 мин.

– Отжимания от пола

4 4 4

– Отдых 1 мин.

– Отжимания от пола широким хватом

4 4 4

– Отдых 1 мин.

– Отжимания от пола узким хватом

3 3 3

– Отдых 1 мин.

– Отжимания от пола с опусканием предплечий

2 2 2

– Отдых 1 мин.

– Отжимания Ганнибала

3 3 3

– Отдых 1 мин.

– Алмазные отжимания от пола

0 1 1

– Отдых 1 мин.

– Бег

2 км

17.07.2025

– Подтягивания

4 4 2

– Отдых 1.5 мин.

– Отжимания на брусках

11 11 8

– Отдых 1.5 мин.

– Отжимания от перекладины

2 2 2

– Отдых 1.5 мин.

– Австралийские подтягивания

9 9 8

– Отдых 1.5 мин.

– Отжимания от пола

5 4 2

– Отдых 1 мин.

– Поднятие прямых ног на перекладине

9 9 9

– Отдых 1 мин.

– Поднятие прямых ног на брусках

11 11 11

– Отдых 1 мин.

– Поднятие ног, согнутых в коленях, и их закручивание на 90 градусов в каждую сторону

6 6 6

– Отдых 1 мин.

– Поднятие ног, согнутых в коленях, на брусках

12 12 12

– Отдых 1 мин.

– Поднятие ног, согнутых в коленях, на перекладине

11 11 11

– Отдых 1 мин.

– Прямое неполное скручивание прямых ног на брусках

20 20 20

– Отдых 0.5 мин.

– Скручивание ног, разгибая их в каждую сторону 5 5 5

– Отдых 1 мин.

– Боковое правое неполное скручивание прямых ног на брусках 16 16 16

– Отдых 0.5 мин.

– Боковое левое неполное скручивание прямых ног на брусках 16 16 16

– Отдых 0.5 мин.

– Ходьба 2.82 км

18.07.2025

– Поднятие прямых ног на перекладине 11 11 11

– Отдых 0.75 мин.

– Поднятие прямых ног на брусках 12 12 12

– Отдых 0.75 мин.

– Поднятие ног, согнутых в коленях, и их закручивание на 90 градусов в каждую сторону 6 6 6

– Отдых 0.75 мин.

– Поднятие ног, согнутых в коленях, на брусках 13 13 13

– Отдых 0.75 мин.

– Поднятие ног, согнутых в коленях, на перекладине 11 11 11

– Отдых 0.75 мин.

– Прямое неполное скручивание прямых ног на брусках 20 20 20

– Отдых 0.5 мин.

– Скручивание ног, разгибая их в каждую сторону 4 4 4

– Отдых 0.75 мин.

– Боковое правое неполное скручивание прямых ног на брусках 16 16 16

– Отдых 0.5 мин.

– Боковое левое неполное скручивание прямых ног на брусках 16 16 16

– Отдых 0.5 мин.

– Отжимания от пола 5 5 5

– Отдых 0.75 мин.

– Отжимания от пола широким хватом 5 5 5

– Отдых 0.75 мин.

– Отжимания от пола узким хватом 3 3 3

– Отдых 0.75 мин.

– Отжимания от пола с опусканием предплечий 2 2 2

– Отдых 0.75 мин.

– Отжимания Ганнибала 3 3 3

– Отдых 0.75 мин.

– Алмазные отжимания от пола 1 1 1

– Отдых 0.75 мин.

– Ходьба 3.33 км

19.07.2025

– Отжимания от пола 10 10 10

– Отдых 1 мин.

– Отжимания от пола широким хватом 5 5 5

– Отдых 1 мин.

– Отжимания от пола узким хватом 4 4 4

– Отдых 1 мин.

– Отжимания от пола с опусканием предплечий 3 3 3

- Отдых 1 мин.
- Алмазные отжимания от пола 1 1 1
- Отдых 1 мин.
- Ходьба 2 км

20.07.2025

- Отжимания от пола 11 11 11
- Отдых 0.75 мин.
- Отжимания от пола широким хватом 5 5 5
- Отдых 0.75 мин.
- Отжимания от пола узким хватом 3 3 4
- Отдых 0.75 мин.
- Отжимания от пола с опусканием предплечий 3 3 2
- Отдых 0.75 мин.
- Алмазные отжимания от пола 1 1 1
- Отдых 0.75 мин.
- Ходьба 2 км

21.07.2025

- Алмазные отжимания с широким разведением рук +6.5кг 1 0 0
- Отдых 0.75 мин.
- Алмазные отжимания от пола +6.5кг 4 3 4
- Отдых 0.75 мин.
- Отжимания от пола широким хватом +6.5кг 5 6 5
- Отдых 0.75 мин.
- Отжимания от пола узким хватом +6.5кг 3 3 2

- Отдых 0.75 мин.
- Отжимания с ногами на возвышенности +6.5кг 1 1 1
- Отдых 0.75 мин.
- Отжимания от пола с опусканием предплечий +6.5кг 1 1 1
- Отдых 0.75 мин.
- Отжимания с поочерёдным опусканием предплечий на каждую руку 5 4 3
- Отдых 0.75 мин.
- Отжимания от пола +6.5кг 3 1 1
- Отдых 0.75 мин.
- Обратные отжимания на возвышенности 10 10 10
- Отдых 0.75 мин.
- Колёсико на коленях +6.5кг 6 6 6
- Отдых 0.75 мин.
- Колёсико на коленях 6 6 3
- Отдых 0.75 мин.
- Ходьба 2 км