

## 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

**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

– 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	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.
– Ходьба	3.33 км