## Оглавление

$11.07.2025 \dots \dots \dots \dots \dots \dots$		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

## 11.07.20251.5 мин. - Отдых Отжимания от [5][5]- Подтягивания 4][4][4 перекладины - Отдых 1.5 мин. 1.5 мин. – Отдых | [ 10 ][ 10 ] - Отжимания на брусьях - Отжимания от пола – Отдых 1.5 мин. – Отдых 1.5 мин. Отжимания от - Поднятие прямых ног на 1] перекладины перекладине 9 – Отдых 1.5 мин. – Отдых 1.5 мин. - Отжимания от пола 2- Поднятие прямых ног на 10 10 брусьях 1.5 мин. Отдых – Отдых 1.5 мин. 12.07.2025 Поднятие ног, согнутых в коленях, и их закручивание - Поднятие прямых ног на на 90 градусов в каждую 5)(5)(5)перекладине [5][5]сторону - Отдых 1.5 мин. – Отдых 1.5 мин. - Поднятие прямых ног на - Поднятие ног, согнутых в 10 брусьях коленях, на брусьях [11][11]- Отдых 1.5 мин. – Отдых 1.5 мин. Поднятие ног, согнутых в – Поднятие ног, согнутых в коленях, и их закручивание [8][9]коленях, на перекладине на 90 градусов в каждую $5 \parallel 5$ сторону - Отдых 1.5 мин. – Отдых 1.5 мин. 3.35 км - Ходьба - Поднятие ног, согнутых в [10]**10** 10 коленях, на брусьях 14.07.2025 – Отдых 1.5 мин. – Поднятие прямых ног на - Поднятие ног, согнутых в перекладине 8 коленях, на перекладине 1.5 мин. – Отдых – Отдых 1.5 мин. - Поднятие прямых ног на - Ходьба 2.92 KM 11 брусьях – Отдых 1.5 мин. 13.07.2025 Поднятие ног, согнутых в коленях, и их закручивание $5 \parallel 5$ - Подтягивания на 90 градусов в каждую [6] сторону – Отдых 1.5 мин. – Отдых 1.5 мин. 6 [6][6]- Отжимания на брусьях

- Поднятие ног, согнутых в коленях, на брусьях 12 12 12	- Отжимания от перекладины 3 3 3
<ul><li>Отдых 1.5 мин.</li></ul>	<ul><li>Отдых 1.5 мин.</li></ul>
- Поднятие ног, согнутых в коленях, на перекладине 10 10 10	<ul> <li>Отжимания от пола</li> <li>Отдых 1.5 мин.</li> </ul>
<ul><li>Отдых 1.5 мин.</li></ul>	— Отдых (1.5 мин.)  — Австралийские
- Поднятие ног, согнутых в коленях, на перекладине 10 10 10	подтягивания 444
— Отдых (1.5 мин.)	— Отдых <u>(1.5 мин.)</u>
- Скручивание ног, разгибая их в каждую сторону (5) (5)	- Поднятие прямых ног на перекладине 8 8 8
— Отдых (1.5 мин.)	- Отдых 1 мин.
<ul> <li>Отжимания от пола</li> <li>4 4 4</li> </ul>	- Поднятие прямых ног на брусьях 11 11 11
<ul><li>Отдых 1.5 мин.</li></ul>	– Отдых 1 мин.
- Отжимания от пола широким хватом 4 4 5	- Поднятие ног, согнутых в коленях, и их закручивание на 90 градусов в каждую
<ul><li>Отдых 1.5 мин.</li></ul>	сторону 5 5 5
- Отжимания от пола узким хватом 4 4 4 4	– Отдых 1 мин.
— Отдых (1.5 мин.)	- Поднятие ног, согнутых в коленях, на брусьях 12 12 12
- Отжимания от пола с опусканием предплечий 222	- Отдых 1 мин.
— Отдых (1.5 мин.)	- Поднятие ног, согнутых в коленях, на перекладине 10 10 10
- Отжимания Ганнибала	<u> - Отдых</u> <u> 1 мин.</u>
— Отдых (1.5 мин.)     — Алмазные отжимания от	- Скручивание ног, разгибая их в каждую сторону 5 5 5
пола 000	– Отдых 1 мин.
<ul><li>Отдых 1.5 мин.</li></ul>	– Бег 2 км
V C (19.94	
<ul><li>Ходьба</li><li>13.34 км</li></ul>	
	$\fbox{16.07.2025}$
— ходьоа — 13.34 км — 15.07.2025 — 13.34 км	
	(16.07.2025)  - Поднятие прямых ног на перекладине (9 9 9 9)
	(16.07.2025)  - Поднятие прямых ног на перекладине (9 9 9 9)
	16.07.2025  - Поднятие прямых ног на перекладине  9 9 9  - Отдых 1 мин.

– Поднятие ног, согнутых в	<ul><li>Отдых 1 мин.</li></ul>
коленях, и их закручивание на 90 градусов в каждую сторону (5)(5)	<ul><li>Бег</li><li>2 км</li></ul>
— Отдых 1 мин.	$\fbox{ (17.07.2025)}$
- Поднятие ног, согнутых в коленях, на брусьях 12 12 12	- Подтягивания $442$
– Отдых 1 мин.	<ul> <li>Отдых 1.5 мин.</li> </ul>
- Поднятие ног, согнутых в коленях, на перекладине (11) (11)	- Отжимания на брусьях     11     11     8
— Отдых 1 мин.	- Отдых 1.5 мин. — Отжимания от
- Прямое неполное скручивание прямых ног 20 20 20	перекладины 222
— Отдых 0.5 мин.	— Отдых 1.5 мин. <u></u>
- Скручивание ног, разгибая	- Австралийские подтягивания 998
их в каждую сторону [5] [5] [5]	<ul><li>Отдых 1.5 мин.</li></ul>
- Отдых 1 мин.	<ul> <li>Отжимания от пола</li> <li>54</li> </ul>
- Боковое правое неполное скручивание прямых ног 15 15 15	– Отдых 1 мин.
— Отдых 0.5 мин. <u></u>	- Поднятие прямых ног на перекладине 999
- Боковое левое неполное скручивание прямых ног 15 15 15	– Отдых 1 мин.
- Отдых $0.5$ мин.	- Поднятие прямых ног на брусьях 11 11 11
<ul> <li>Отжимания от пола</li> <li>4 4 4</li> </ul>	— Отдых (1 мин.)
<ul><li>Отдых 1 мин.</li></ul>	- Поднятие ног, согнутых в
<ul> <li>Отжимания от пола широким хватом</li> <li>4444</li> </ul>	коленях, и их закручивание на 90 градусов в каждую
– Отдых 1 мин.	сторону 6 6 6
– Отжимания от пола узким	— Отдых <u> </u> 1 мин. <u> </u>
хватом (3)(3)	- Поднятие ног, согнутых в коленях, на брусьях 12 12 12
— Отдых <u>1 мин.</u>	– Отдых 1 мин.
- Отжимания от пола с опусканием предплечий 222	- Поднятие ног, согнутых в коленях, на перекладине 11 11 11
<ul><li>Отдых 1 мин.</li></ul>	— Отдых (1 мин.)
- Отжимания Ганнибала 3 3	– Прямое неполное
– Отдых 1 мин.	скручивание прямых ног на брусьях
- Алмазные отжимания от пола 0 1 1	— Отдых (0.5 мин.)

- Скручивание ног, разгибая их в каждую сторону 5 5 5	- Боковое правое неполное скручивание прямых ног на
– Отдых 1 мин.	брусьях 16 16 16 16 — Отдых 0.5 мин.
Боковое правое неполное скручивание прямых ног на брусьях     брусьях	- Отдых (0.3 мин.)  - Боковое левое неполное скручивание прямых ног на брусьях  16 16 16
— Отдых <u>(0.5 мин.)</u>	— Отдых (0.5 мин.)
Боковое левое неполное скручивание прямых ног на брусьях	<ul> <li>Отжимания от пола</li> <li>5</li> <li>5</li> </ul>
— Отдых 0.5 мин.	— Отдых (0.75 мин.)
— Ходьба (2.82 км)	- Отжимания от пола широким хватом 5 5 5
	<ul> <li>Отдых 0.75 мин.</li> </ul>
(18.07.2025)	- Отжимания от пола узким хватом 3 3 3
- Поднятие прямых ног на перекладине (11) (11)	- Отдых $0.75$ мин.
— Отдых 0.75 мин.	- Отжимания от пола с опусканием предплечий 222
- Поднятие прямых ног на брусьях (12) (12)	<ul><li>Отдых 0.75 мин.</li></ul>
— Отдых (0.75 мин.)	– Отжимания Ганнибала 3 3 3
– Поднятие ног, согнутых в	<ul> <li>Отдых 0.75 мин.</li> </ul>
коленях, и их закручивание на 90 градусов в каждую сторону (6) (6)	- Алмазные отжимания от пола 1 1 1
— Отдых 0.75 мин.	<ul> <li>Отдых 0.75 мин.</li> </ul>
– Поднятие ног, согнутых в	<ul><li>Ходьба</li><li>3.33 км</li></ul>
коленях, на брусьях (13)(13)	
— Отдых)(0.75 мин.)	$\underbrace{\left(19.07.2025\right)}$
- Поднятие ног, согнутых в коленях, на перекладине 11 11 11	— Отжимания от пола $10$ $10$ $10$
— Отдых (0.75 мин.)	– Отдых 1 мин.
Прямое неполное     скручивание прямых ног на	- Отжимания от пола широким хватом 5 5 5
брусьях 20 20 20	– Отдых 1 мин.
— Отдых 0.5 мин. )	- Отжимания от пола узким
- Скручивание ног, разгибая их в каждую сторону	
— Отдых (0.75 мин.)	- Отжимания от пола с
	опусканием предплечий 3 3 3

– Отдых 1 мин. 0.75 мин. – Отдых - Алмазные отжимания от - Отжимания с ногами на 1 ][ 1 ][ 1 1][1][1 возвышенности +6.5кг пола [ 0.75 мин. ] – Отдых 1 мин. – Отдых - Ходьба 2 KM Отжимания от пола с опусканием предплечий (1)+6.5кг 20.07.2025 – Отдых 0.75 мин. - Отжимания с поочерёдным 11 11 - Отжимания от пола опусканием предплечий на - Отдых 0.75 мин. 4 каждую руку - Отжимания от пола – Отдых 0.75 мин. [5][5]широким хватом Отжимания от пола +6.5кг - Отдых 0.75 мин. – Отдых 0.75 мин. - Отжимания от пола узким Обратные отжимания на 3 хватом **10 10** 10 возвышенности 0.75 мин. - Отдых - Отдых 0.75 мин. Отжимания от пола с 3 Колёсико на коленях 3 опусканием предплечий 6 +6.5кг - Отдых 0.75 мин. – Отдых 0.75 мин. - Алмазные отжимания от - Колёсико на коленях пола 1 – Отдых 0.75 мин. - Отдых 0.75 мин. - Ходьба **2** км **2** км - Ходьба 21.07.2025Алмазные отжимания с широким разведением рук [0][0]+6.5кг - Отдых 0.75 мин. - Алмазные отжимания от [3]пола +6.5кг – Отдых 0.75 мин. Отжимания от пола широким хватом +6.5кг

3

- Отдых

0.75 мин.

- Отжимания от пола узким

хватом +6.5кг