Оглавление

11	.07	'.20	25	 		 	 	• • •	 	2														
		7.2 0																						
		7.2 0																						
		7.2 0																						
		7.2 0																						
		7.2 0																						
17	.07	7.2 0	25	 	• • •	 	 	• • •	 	4														
18	.07	7.2 0	25	 		 	 	• • •	 	5														
19	.07	.2 0	25	 	• • •	 	 	• • •	 	5														

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
Отдых 1.5 мин.	Отдых 1.5 мин.
- Поднятие ног, согнутых в коленях, на перекладине 10 10 10	 Отжимания от пола Отдых 1.5 мин.
Отдых 1.5 мин.	— 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.
 Отжимания от пола 4 4 4 	- Поднятие прямых ног на брусьях 11 11 11
Отдых 1.5 мин.	– Отдых 1 мин.
- Отжимания от пола широким хватом 4 4 5	- Поднятие ног, согнутых в коленях, и их закручивание на 90 градусов в каждую
Отдых 1.5 мин.	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.
Отдых 1.5 мин.	– Бег 2 км
V C (19.94	
Ходьба13.34 км	
	$\fbox{16.07.2025}$
— 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	Отдых 1 мин.
коленях, и их закручивание на 90 градусов в каждую сторону (5)(5)	Бег2 км
— Отдых 1 мин.	$\fbox{ (17.07.2025)}$
- Поднятие ног, согнутых в коленях, на брусьях 12 12 12	- Подтягивания 442
– Отдых 1 мин.	 Отдых 1.5 мин.
- 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]	Отдых 1.5 мин.
- Отдых 1 мин.	 Отжимания от пола 54
- 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
 Отжимания от пола 4 4 4 	— Отдых (1 мин.)
Отдых 1 мин.	- Поднятие ног, согнутых в
 Отжимания от пола широким хватом 4444 	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
Отдых 1 мин.	— 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
Боковое правое неполное скручивание прямых ног на брусьях	- Отдых 0.5 мин. - Боковое левое неполное скручивание прямых ног на брусьях 16 16 16
— Отдых (0.5 мин.)	— Отдых 0.5 мин.
Боковое левое неполное скручивание прямых ног на брусьях	— Отжимания от пола 5 5 5
— Отдых 0.5 мин.	— Отдых <u>0.75 мин.</u>
– Ходьба(2.82 км)	- Отжимания от пола широким хватом 5 5 5
	— Отдых <u>(</u> 0.75 мин.)
(18.07.2025)	- Отжимания от пола узким хватом 3 3
- Поднятие прямых ног на перекладине 11 11 11	Отдых 0.75 мин.
— Отдых 0.75 мин.	 Отжимания от пола с опусканием предплечий 2 2
- Поднятие прямых ног на брусьях (12) (12)	Отдых 0.75 мин.
— Отдых 0.75 мин.	- Отжимания Ганнибала 3 3 3
– Поднятие ног, согнутых в	Отдых 0.75 мин.
коленях, и их закручивание на 90 градусов в каждую сторону	- Алмазные отжимания от пола 1111
Отдых 0.75 мин.	— Отдых <u>(</u> 0.75 мин.)
- Поднятие ног, согнутых в коленях, на брусьях 13 13 13	Ходьба3.33 км
Отдых 0.75 мин.	$\fbox{19.07.2025}$
- Поднятие ног, согнутых в коленях, на перекладине 11 11 11	— Подтягивания4 4 2
Отдых 0.75 мин.	— Отдых (1.5 мин.)
- Прямое неполное скручивание прямых ног на брусьях 20 20 20	 − Отжимания на брусьях 11 1 8 − Отдых 1.5 мин.
— Отдых 0.5 мин.	- Отжимания от перекладины 2 2 2
- Скручивание ног, разгибая их в каждую сторону 4 4 4 4	— Отдых 1.5 мин.
— Отдых 0.75 мин.	— Австралийские подтягивания 998

– Отдых 1.5 мин. 5)(4)(2)- Отжимания от пола - Отдых 1 мин. - Поднятие прямых ног на перекладине 11 11 - Отдых 0.75 мин. - Поднятие прямых ног на 12 [12][12]брусьях - Отдых 0.75 мин. Поднятие ног, согнутых в коленях, и их закручивание на 90 градусов в каждую сторону 6 0.75 мин. - Отдых - Поднятие ног, согнутых в **13** 13 13 коленях, на брусьях - Отдых 0.75 мин. - Поднятие ног, согнутых в коленях, на перекладине 11 [11]11 0.75 мин. – Отдых Прямое неполное скручивание прямых ног на брусьях 20**20 20** 0.5 мин. - Отдых - Скручивание ног, разгибая их в каждую сторону – Отдых 0.75 мин. Боковое правое неполное скручивание прямых ног на [16]16 брусьях - Отдых $0.5\,$ мин. Боковое левое неполное скручивание прямых ног на брусьях [16][16]- Отдых 0.5 мин.

- Ходьба

3.33 км