

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 брусьях	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 брусьях	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 брусьях	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
-------	------