

11.07.2025

Подтягивания 5 5 5

Отжимания на брусьях 10 10 10

Отжимания от перекладины 4 1 2

Отжимания от пола 5 2 2

Поднятие прямых ног на перекладине

Поднятие прямых ног на брусьях

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

Поднятие ног, согнутых в коленях, на брусьях

Поднятие ног, согнутых в коленях, на перекладине

12.07.2025

Подтягивания

Отжимания на брусьях

Отжимания от перекладины

Отжимания от пола

Поднятие прямых ног на перекладине 5 5 5

Поднятие прямых ног на брусьях 10 10 10

Поднятие ног, согнутых в коленях, и их закручивание на 90 градусов в каждую сторону 5 5 5

Поднятие ног, согнутых в коленях, на брусьях 10 10 10

Поднятие ног, согнутых в коленях, на перекладине 8 8 8

13.07.2025

Подтягивания 5 5 5

Отжимания на брусьях 6 6 6

Отжимания от перекладины 4 4 4

Отжимания от пола 5 5 5

Поднятие прямых ног на перекладине 9 9 9

Поднятие прямых ног на брусьях 10 10 10

Поднятие ног, согнутых в коленях, и их закручивание на 90 градусов в каждую сторону 5 5 5

Поднятие ног, согнутых в коленях, на брусьях	11	11	11
--	----	----	----

Поднятие ног, согнутых в коленях, на перекладине	9	8	9
--	---	---	---