Результаты тренировок

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ДАТА  УПРАЖНЕНИЕ | **1919**  03.12 |  |  | **261**  06.12 |  |  |  |  |
| 04.12 | 05.12 | 07.12 | 08.12 | 09.12 |
| Бег на месте (мин) | 3 минуты | 4 минуты | 3 минуты | 5 минут | 3 минуты | 4 минуты | 4 минуты |  |
| Прыгающий джек (повторений) | 25 | 35 | 25 | 30 | 25 | 40 | 40 |  |
| Приседания (повторений) | 20 | 20 | 20 | 25 | 20 | 25 | 25 |  |
| Отжимания (повторений) | 20 | 25 | 25 | 20 | 20 | 25 | 30 |  |
| Бёрпи (повторений) | 20 | 20 | 15 | 25 | 20 | 25 | 20 |  |
| Планка (мин) | 3 минуты | 3 минуты | 4 минуты | 3 минуты | 3 минуты | 4 минуты | 5 минут |  |

Преподаватель: Волков Павел Владимирович

Студент: Возовиков Никита Александрович

2 курс 10 группа