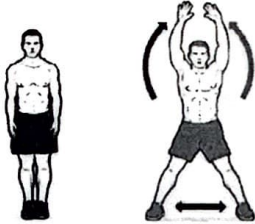

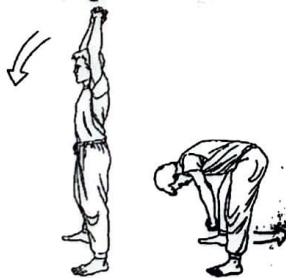
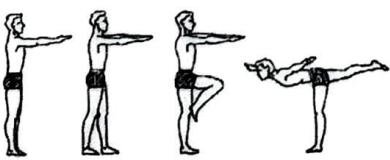




название упражнения	что задействуются	повторения
<p>1. Прыжки ноги вместе, врозь</p> 	Мышцы бедер, икроножные	60 секунд
<p>2. Полная планка</p> 	Мышцы кора, трицепс, плечевые мышцы	3 подхода по 60 секунд
<p>3. Дровосек</p> 	Косые мышцы живота, мышцы пресса, спина, плечи и руки	3 подхода по 10-15 повторений
<p>4. Ласточка</p> 	Косые и прямые мышцы кора, поясница, плечи, мышцы рук, спина, ягодичные мышцы, бедра, икры	3 подхода по 10 повторений
<p>5. Отжимания у стены</p> 	Мышцы кора, грудные, плечевые, трицепс	3 подхода по 40-50 повторений
<p>6. Полуприсед у стены</p> 	Мышцы тазового пояса, бедер и голени, мышцы кора	3 подхода по 30 секунд