
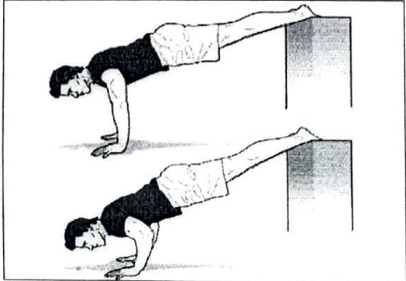
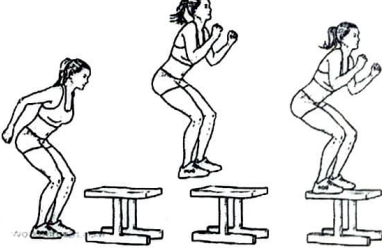
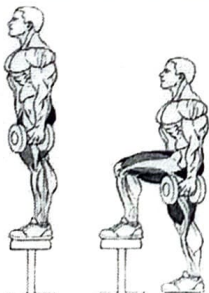
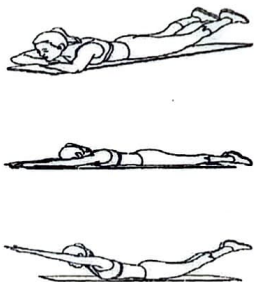



название упражнения	что задействуется	повторения
<p>1. Боковая планка</p> 	<p>Мышцы кора, трицепс, грудные, плечевые</p>	<p>3 подхода по 60 секунд</p>
<p>2. Отжимания с поднятыми ногами на возвышении</p> 	<p>Мышцы кора, грудные, трицепс, плечевые</p>	<p>3 подхода по 40-50 повторений</p>
<p>3. Запрыгивания на возвышенность</p> 	<p>Мышцы кора, мышцы тазового пояса, голени, бедер</p>	<p>3 подхода по 15-25 повторений</p>
<p>4. Подъем ногой на возвышенность</p> 	<p>Мышцы кора, мышцы тазового пояса, голени, бедер</p>	<p>3 подхода по 15-25 повторений</p>
<p>5. «Пловец»</p> 	<p>Мышцы кора, спины, плечевые</p>	<p>3 подхода по 15-25 повторений</p>
<p>6. Прыжки на одной ноге</p> 	<p>Мышцы голени и стопы</p>	<p>3 подхода по 30 секунд</p>