

Дата	Утром	До упражнений	После упражнений	Вечером	Комплекс упражнений
14.12.2022	72	78	96	72	Бассейн(60 минут)
15.12.2022	78	84	104	72	Комплекс 1
16.12.2022	72	84	110	66	Бассейн(60 минут)
17.12.2022	78	84	116	72	Комплекс 2
18.12.2022	78	78	110	78	Комплекс 1
19.12.2022	78	72	116	72	Комплекс 2
20.12.2022	72	84	124	66	Комплекс 1

## Комплекс 1: Все упражнения лежа

Разминка  
 "Супермен" 3x10  
 Плавание брасом на животе 3x10  
 Разнородные движения руками и ногами 3x10  
 Скручивания на пресс 3x10  
 Скручивания на поясницу 3x10

## Комплекс 2:

Разминка  
 Планка 1-2x30-60 с.  
 Приседания 2-3x10-15  
 "Супермен" 3x10  
 Скручивания на пресс 3x10  
 Скручивания на поясницу 3x10  
 Вис на турнике