

СОГ

Тренировки: Пн, Ср, Пт.

Разминка:

- 1) Повороты головы и круговые движения.
- 2) Вращение плечами.
- 3) Вращение локтями.
- 4) Вращение руками.
- 5) Вращение запястьями.

Тренировки

Понедельник	Среда	Пятница
Разминка Отжимания 5х12 Выпады 3х10(на каждую ногу) Приседания 3х30 Планка 3х2мин	Разминка Отжимания 3х20 Выпады 3х10(на каждую ногу) Приседания с прыжками 2х30 "СТУЛЬЧИК" 2мин Удержание ног «УГОЛОК» 2мин	Разминка Отжимания с хлопками 3х10 Приседания 1х30 Приседания с прыжками 1х30 Скручивания в упоре лежа 80 раз

Между подходами отдых от 2 до 3 минут , между упражнениями 5 минут

ГНП

Тренировки: Пн, Ср, Пт.

Разминка:

- 1) Повороты головы и круговые движения.
- 2) Вращение плечами.
- 3) Вращение локтями.
- 4) Вращение руками.
- 5) Вращение запястьями.

Тренировки

Понедельник	Среда	Пятница
Разминка Отжимания 3х12 Отжимания алмазные 3х8 Отжимания с широкой постановкой 3х12 Обратные отжимания 3х15 Приседания 3х20 Планка 2х2мин Скручивания в упоре лежа 40 раз	Разминка Отжимания 3х20 Бёрпи 5х12 Выпады 3х20(на каждую ногу) Приседания с прыжками 2х30 "СТУЛЬЧИК" 3мин Удержание ног «УГОЛОК» 3мин Скручивания в упоре лежа 40 раз	Разминка Отжимания с хлопками 3х10 Обратные отжимания 2х8 Приседания 1х30 Приседания с прыжками 1х30 Скручивания в упоре лежа 80 раз "СТУЛЬЧИК" 3мин Удержание ног «УГОЛОК» 3мин

Между подходами отдых от 1 до 2 минут , между упражнениями 5 минут

УТГ

Тренировки: Пн, Вт, Ср, Чт, Пт.

Разминка:

- 1) Бег на месте.
- 2) Повороты головы и круговые движения.
- 3) Вращение плечами.
- 4) Вращение локтями.
- 5) Вращение руками.
- 6) Вращение запястьями.

Тренировки

Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
Разминка	Разминка	Разминка	Разминка	Разминка
Отжимания 3x12	Отжимания 3x12	Отжимания 3x12	Отжимания 3x12	Отжимания 3x12
Отжимания алмазные 3x8	Отжимания алмазные 3x8	Отжимания алмазные 3x8	Отжимания алмазные 3x8	Отжимания алмазные 3x8
Отжимания с широкой постановкой 3x12	Отжимания с широкой постановкой 3x12	Отжимания с широкой постановкой 3x12	Отжимания с широкой постановкой 3x12	Отжимания с широкой постановкой 3x12
Бёрпи 5x12	Бёрпи 5x12	Бёрпи 5x12	Бёрпи 5x12	Бёрпи 5x12
Выпады 3x20(на каждую ногу)	Выпады 3x20(на каждую ногу)	Выпады 3x20(на каждую ногу)	Выпады 3x20(на каждую ногу)	Выпады 3x20(на каждую ногу)
Приседания с прыжками 2x30	Приседания с прыжками 2x30	Приседания с прыжками 2x30	Приседания с прыжками 2x30	Приседания с прыжками 2x30
Повороты шеи с отягощением руками	Повороты шеи с отягощением руками	Повороты шеи с отягощением руками	Повороты шеи с отягощением руками	Повороты шеи с отягощением руками
Скручивания в упоре лежа 80 раз	Скручивания в упоре лежа 80 раз	Скручивания в упоре лежа 80 раз	Скручивания в упоре лежа 80 раз	Скручивания в упоре лежа 80 раз
"СТУЛЬЧИК" 3мин	"СТУЛЬЧИК" 3мин	"СТУЛЬЧИК" 3мин	"СТУЛЬЧИК" 3мин	"СТУЛЬЧИК" 3мин
Удержание ног «УГОЛОК" 3мин	Удержание ног «УГОЛОК" 3мин	Удержание ног «УГОЛОК" 3мин	Удержание ног «УГОЛОК" 3мин	Удержание ног «УГОЛОК" 3мин