

группа	Понедельник 13.04.2020г.	Вторник 14.04.2020г	Среда 15.04.2020г	Четверг 16.04.2020г	Пятница 17.04.2020г	Суббота 18.04.2020г
1гр.	<p>Растяжка – наклоны в разные стороны (по 5 раз в каждую сторону). Упражнение для ног – приседание (2x15 раз). Упражнение для пресса – поднимание и опускание на спину (2x20 раз). Упражнение для спины – поднимание спины вверх (2x10 раз). Упражнение для рук – планка (20 сек.).</p>		<p>Растяжка - наклоны вперед, касаясь руками пола (10 повт.). Упражнение для ног – равновесие на двух ногах. Упражнение для пресса – лежа поднимание ног (2x10 раз). Упражнение для спины – «лодочка» на животе (2x10 сек.). Упражнение для рук – отжимание от пола (2x10 раз).</p>	<p>Растяжка – складка на полу (10 раз). Упражнение для ног - равновесие на одной ноге по 10 секунд. Упражнение для пресса – «лодочка» на спине (2x10 сек.). Упражнение для спины – поднимание спины вверх (2x10 раз). Упражнение для рук – планка (20 сек.).</p>		

2гр.		<p>Растяжка – наклоны в разные стороны (по 10 раз в каждую сторону).</p> <p>Упражнение для ног – приседание (2x20 раз).</p> <p>Упражнение для пресса – поднимание и опускание на спину (2x25 раз).</p> <p>Упражнение для спины – поднимание спины вверх (2x15 раз).</p> <p>Упражнение для рук – планка (25 сек.).</p>			<p>Растяжка - наклоны вперед, касаясь руками пола (15 повт.).</p> <p>Упражнение для ног – равновесие на двух ногах.</p> <p>Упражнение для пресса – лежа поднимание ног (2x15 раз).</p> <p>Упражнение для спины – «лодочка» на животе (3x10 сек.).</p> <p>Упражнение для рук – отжимание от пола (3x10 раз).</p>	<p>Растяжка – складка на полу (15 раз).</p> <p>Упражнение для ног - равновесие на одной ноге по 10 секунд.</p> <p>Упражнение для пресса – «лодочка» на спине (3x10 сек.).</p> <p>Упражнение для спины – поднимание спины вверх (2x15 раз).</p> <p>Упражнение для рук – планка (25 сек.).</p>
3гр.		<p>Растяжка – наклоны в</p>		<p>Растяжка - наклоны вперед,</p>		<p>Растяжка – складка</p>

		<p>разные стороны (по 15 раз в каждую сторону). Упражнение для ног – приседание (2x25 раз). Упражнение для пресса – поднимание и опускание на спину (2x30 раз). Упражнение для спины – поднимание спины вверх (2x20 раз). Упражнение для рук – планка (30 сек.).</p>		<p>касаясь руками пола (20 повт.). Упражнение для ног – равновесие на двух ногах. Упражнение для пресса – лежа поднимание ног (2x20 раз). Упражнение для спины – «лодочка» на животе (4x10 сек.). Упражнение для рук – отжимание от пола (4x10 раз).</p>		<p>на полу (20 раз). Упражнение для ног - равновесие на одной ноге по 10 секунд. Упражнение для пресса – «лодочка» на спине (4x10 сек.). Упражнение для спины – поднимание спины вверх (2x20 раз). Упражнение для рук – планка (30 сек.).</p>
--	--	--	--	--	--	---