

группа	Понедельник 20.04.2020г.	Вторник 21.04.2020г	Среда 22.04.2020г	Четверг 23.04.2020г	Пятница 24.04.2020г	Суббота 25.04.2020г
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).  Упражнение для ног – приседание (2x20 раз).  Упражнение для пресса – поднимание и опускание на спину (2x25 раз).  Упражнение для спины – поднимание спины вверх (2x15 раз).  Упражнение для рук – планка (25 сек.).</p>			<p>Растяжка - наклоны вперед, касаясь руками пола (15 повт.).  Упражнение для ног – равновесие на двух ногах.  Упражнение для пресса – лежа поднимание ног (2x15 раз).  Упражнение для спины – «лодочка» на животе (3x10 сек.).  Упражнение для рук – отжимание от пола (3x10 раз).</p>	<p>Растяжка – складка на полу (15 раз).  Упражнение для ног - равновесие на одной ноге по 10 секунд.  Упражнение для пресса – «лодочка» на спине (3x10 сек.).  Упражнение для спины – поднимание спины вверх (2x15 раз).  Упражнение для рук – планка (25 сек.).</p>
3гр.		Растяжка – наклоны в		Растяжка - наклоны вперед,		Растяжка – складка

		<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>
--	--	--	--	--	--	---