**Группа ГФСН** - 6 часов

*Понедельник*

Разминка с резиной 10 мин.

1) отжимания от пола (кто может) 10 повторений Х 3 подхода

2) подъем гантели на бицепс попеременно 3х10

3) жим гантелей сидя 10 повторений х 3подх.

4 брюшной пресс. (кто может) 3х15

*Среда*

Разминка с резиной 10 мин.

1) отжимания от пола (кто может) 10 повторений Х 3 подхода

2) подъем гантели на бицепс попеременно 3х10

3) жим гантелей сидя 10 повторений х 3подх.

4) брюшной пресс. (кто может) 3х15

*Пятница*

Разминка с резиной 10 мин.

1 отжимания от пола (кто может) 10 повторений Х 3 подхода

2 подъем гантели на бицепс попеременно 3х10

3 жим гантелей сидя 10 повторений х 3подх.

4 брюшной пресс. (кто может) 3х15