**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