**Группа ССМ** - 15 часов.

*Понедельник*

Разминка с резиной 15 мин.

1) отжимания от пола (кто может) 20 повторений Х 4 подхода

2) подъем гантели на бицепс попеременно 3х15

3) жим гантелей сидя 15 повторений х 3подх.

4) подъем на трицепс из-за головы 15 повторений х4

5) махи в стороны с гантелями 15 повтор. х4 подх

6) брюшной пресс. (кто может) 3х20

*Вторник*

Разминка с резиной 15 мин.

1) отжимания от пола (кто может) 20 повторений Х 4 подхода

2) подъем гантели на бицепс попеременно 3х15

3) жим гантелей сидя 15 повторений х 3подх.

4) подъем на трицепс из-за головы 15 повторений х4

5) махи в стороны с гантелями 15 повтор. х4 подх

6) брюшной пресс. (кто может) 3х20

*Четверг*

Разминка с резиной 15 мин.

1 отжимания от пола (кто может) 20 повторений Х 4 подхода

2 подъем гантели на бицепс попеременно 3х15

3 жим гантелей сидя 15 повторений х 3подх.

4 подъем на трицепс из-за головы 15 повторений х4

5 махи в стороны с гантелями 15 повтор. х4 подх

6 брюшной пресс. (кто может) 3х20

*Пятница*

Разминка с резиной 15 мин.

1 отжимания от пола (кто может) 20 повторений Х 4 подхода

2 подъем гантели на бицепс попеременно 3х15

3 жим гантелей сидя 15 повторений х 3подх.

4 подъем на трицепс из-за головы 15 повторений х4

5 махи в стороны с гантелями 15 повтор. х4 подх

6 брюшной пресс. (кто может) 3х20