**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