**Группа ТЭ** - 9 часов

*Понедельник*

 Разминка с резиной 10 мин.

 1) отжимания от пола (кто может) 15 повторений Х 3 подхода

 2) подъем гантели на бицепс попеременно 3х15

 3) жим гантелей сидя 12 повторений х 3подх.

 4) брюшной пресс. (кто может) 3х20

  *Среда*

 Разминка с резиной 10 мин.

 1) отжимания от пола (кто может) 15 повторений Х 3 подхода

 2) подьем гантели на бицепс попеременно 3х15

 3) жим гантелей сидя 12 повторений х 3подх.

 4) брюшной пресс. (кто может) 3х20

 *Пятница*

 Разминка с резиной 10 мин.

 1) отжимания от пола (кто может) 15 повторений Х 3 подхода

 2) подъем гантели на бицепс попеременно 3х15

 3) жим гантелей сидя 12 повторений х 3подх.

 4) брюшной пресс. (кто может) 3х20