**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