**Группа ВСМ** - 21 час

  *Понедельник*

 Разминка с резиной 20 мин.

 1) отжимания от пола (кто может) 25 повторений Х 5 подхода

 2) подъем гантели на бицепс попеременно 5х15

 3) жим гантелей сидя 20 повторений х 5подх.

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

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

 6) отжимания в две паузы 5х5

 7) брюшной пресс. (кто может) 3х20

 *Вторник*

Разминка с резиной 20 мин.

 1) отжимания от пола (кто может) 25 повторений Х 5 подхода

 2) подъем гантели на бицепс попеременно 5х15

 3) жим гантелей сидя 20 повторений х 5подх.

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

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

 6) отжимания в две паузы 5х5

 7) брюшной пресс. (кто может) 3х20

 *Среда*

 Разминка с резиной 20 мин.

 1) отжимания от пола (кто может) 25 повторений Х 5 подхода

 2) подъем гантели на бицепс попеременно 5х15

 3) жим гантелей сидя 20 повторений х 5подх.

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

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

 6) отжимания в две паузы 5х5

 7) брюшной пресс. (кто может) 3х20

 *Пятница*

 Разминка с резиной 20 мин.

 1) отжимания от пола (кто может) 25 повторений Х 5 подхода

 2) подъем гантели на бицепс попеременно 5х15

 3) жим гантелей сидя 20 повторений х 5подх.

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

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

 6) отжимания в две паузы 5х5

 7) брюшной пресс. (кто может) 3х20

*Суббота*

Разминка с резиной 20 мин.

 1) отжимания от пола (кто может) 25 повторений Х 5 подхода

 2) подъем гантели на бицепс попеременно 5х15

 3) жим гантелей сидя 20 повторений х 5подх.

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

 50 махи в стороны с гантелями 15 повтор. х4 подх

 6) отжимания в две паузы 5х5

 7) брюшной пресс. (кто может) 3х20