**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