

А пока готовимся к лету, к пляжному сезону))

Сегодня тренировка пресса и спины

Делаем 2 круга отдых 2 минуты после первого круга.

Между упражнениями 10-15 секунд.

1. Подъем плеч и головы (скручивания) 1 столбец 1 картинка - 30 раз
2. Планка на локтях 30-50 секунд (зависит от ваших физических кондиций) 2 столбец 1 картинка
3. Скручивания согнутых ног 30 раз 3 столбец 1 картинка
4. Стандартные подъемы корпуса 20-30 раз 1 столбец 2 картинка
5. Скручивания с выпрямленными руками и согнутыми ногами 20-30 раз 1 столбец 3 картинка

Спина

6. Подъемы спины №6 30 раз
7. Лодочка №3 20-30 раз
8. Пловец разноименные подъемы рук и ног 30 раз.

Если есть вопросы задавайте.