**1-й день**

1. Классические приседания – 4 по 10-20 раз.

  
2. Выпады – 3 по 10-20 раз.



3. Подъёмы на носках – 3 по 10-20 раз.

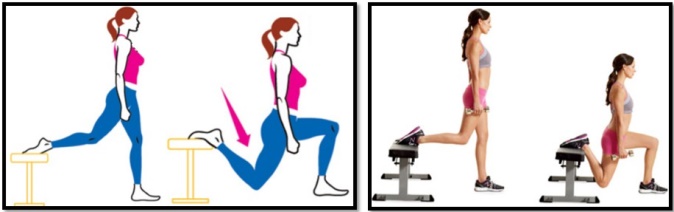
  
4. Ягодичный мост – 3 по 10-20 раз.

  
5. Отжимания широким хватом от коленей – 3 по 10-15 раз.

  
6. Скручивания на пресс – 3 с максимальным числом повторов.

**2- й день**

1. Ягодичный мост – 3 по 10-20 раз.
2. «Болгарские» выпады – 4 по 10-20 раз.

  
3. Отжимания от стула – 3 по 10-15 раз.

4. Отведение ноги с упором на руки – 3 по 20 раз.

  
5. Скручивание на пресс – 3 с максимальным числом раз

**3 – й день**

1. Длинные выпады обратного типа – 3 по 10-20 раз.

  
2. Приседания «плие» – 4 по 10-20 раз.

  
3. Подъёмы на носках – 3 по 10-20 раз.  
4. Скручивания на пресс – 3 с максимальным числом раз.  
5. Отжимания от стула – 3 по 10-15 раз.