|  |  |
| --- | --- |
| **Упражнение** | **Подходы/повторения** |
| Ягодичный мостик | 20 |
| Приседания | 20 |
| Отведения ноги назад стоя у стены | 20 на каждую |
| Отведения ноги назад стоя на четвереньках | 20 на каждую |
| Приседания Плие | 20 |
| Скручивания на пресс | 20 |
| Подъем ног на пресс | 10 |
| Отжимания от пола | 10 |
| Лодочка | 20 |

**Круговая тренировка Full Body**

Круговая тренировка выполняется без отдыха, выполняя упражнения друг за другом. Задача: выполнить 4 круга! Отдых между кругами 1 минута.