

Т – 1-ого года, 3-ого года, 4-ого года

ПОНЕДЕЛЬНИК

Каждое упражнение по 20 раз



ВТОРНИК

Имитация гребка 10 подходов по 20 раз



СРЕДА

1)Отжимания 5 по 20 раз

2)Упражнения на пресс 5 по 20 раз

3)Приседания 5 по 20 раз



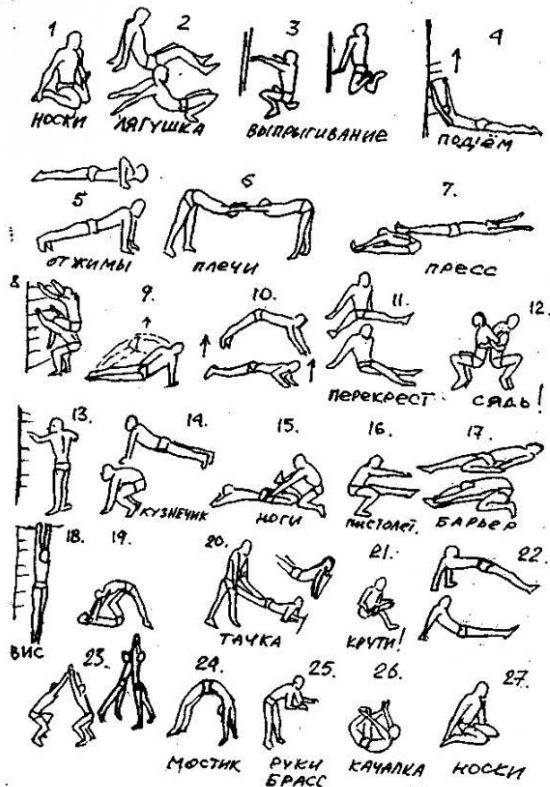
ЧЕТВЕРГ

Упражнения для баттерфляя и брасса, каждое упражнение по 15 раз.

УПР. ДЛЯ БАТТЕРФЛЯ



УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ БРАССА

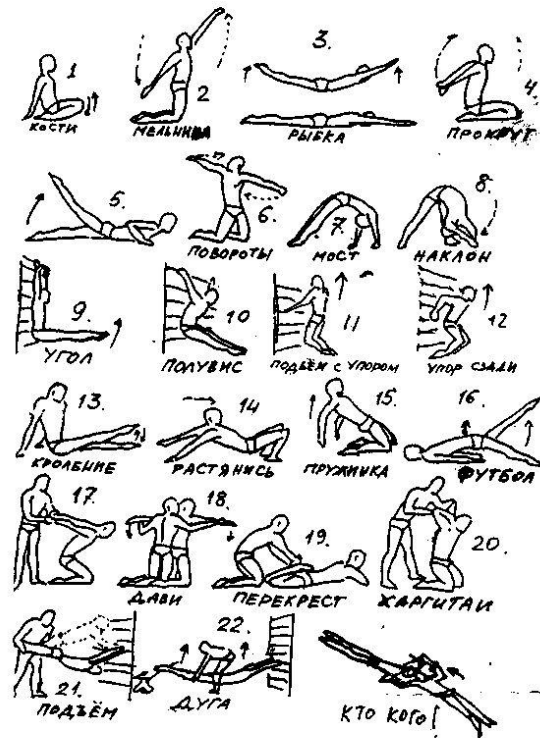


ПЯТНИЦА

Упражнения для кроля и плавания на спине, каждое упражнение по 15 раз.



24 УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СПИНИСТА



СУББОТА

1)Отжимания 5 по 15 раз

2)Упражнения на пресс 5 по 15 раз

3)Приседания 5 по 15 раз

