

## НП – 1 года, 2 года

### ПОНЕДЕЛЬНИК

Каждое упражнение выполнять по 10 раз



## ВТОРНИК

Имитация гребка 10 подходов по 15 раз



## Среда

1)Отжимания 5 подходов по 15

2)Упражнения на пресс 5 подходов по 15 раз

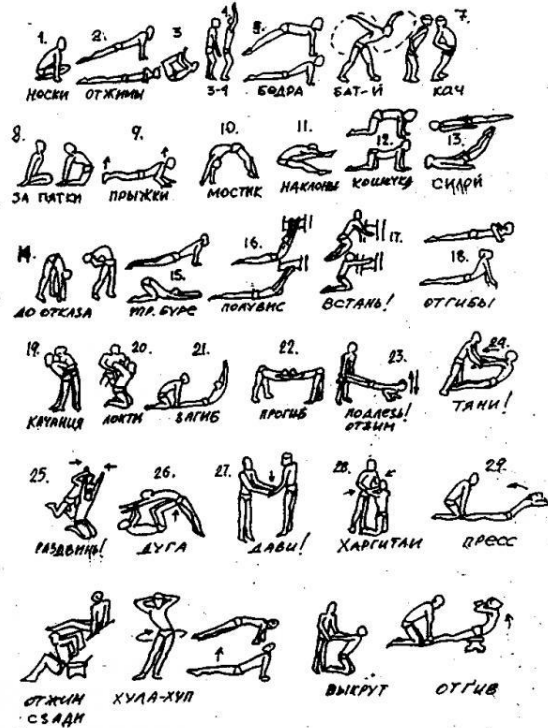
3)Приседания 4 подхода по 15 раз



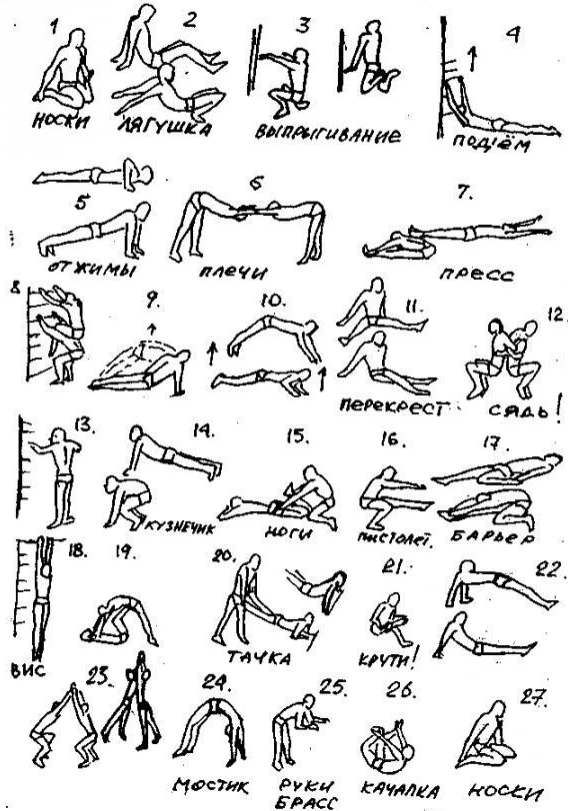
# ЧЕТВЕРГ

Упражнения для баттерфляя и брасса, каждое упражнение по 10 раз.

## УПР. ДЛЯ БАТТЕРФЛЯ



## УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ БРАССА





## ПЯТНИЦА

Упражнения для кроля и плавания на спине, каждое упражнение по 10 раз.



## 24 УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СПИНИСТА

