

Дата	НП-4	НП-1	Примечание
02.02	Разминка Пресс 3*20. Скакалка 2 мин. Отжимание 3*15. Уголок 2 мин. Приседания 3*30		Каждое упражнение с интервалом в 5 мин. Между подходами 2 мин перерыв.
03.02		Разминка. Скакалка 1 мин. Отжимание 3*7 Приседание 3*15 Пресс 3*10	Каждое упражнение с интервалом в 5 мин. Между подходами 2 мин перерыв.
04.02	Разминка. Складывание пополам 3*20 Скакалка 2 мин. Альпинист 3*30 Приседания 3*30		Каждое упражнение с интервалом в 5 мин. Между подходами 2 мин перерыв.
05.02		Разминка. Пресс 3*15. Приседания 3*15. Отжимание 3*7. Скакалка 1 мин. Альпинист 3*15.	Каждое упражнение с интервалом в 5 мин. Между подходами 2 мин перерыв.
06.02	Разминка Пресс 3*20. Скакалка 2 мин. Отжимание 3*15. Уголок 2 мин. Приседания 3*30		Каждое упражнение с интервалом в 5 мин. Между подходами 2 мин перерыв.
07.02		Разминка. Скакалка 1 мин. Отжимание 3*7 Приседание 3*15 Пресс 3*10	Каждое упражнение с интервалом в 5 мин. Между подходами 2 мин перерыв.
08.02	Разминка. Складывание пополам 3*20 Скакалка 2 мин. Альпинист 3*30 Приседания 3*30		Каждое упражнение с интервалом в 5 мин. Между подходами 2 мин перерыв.

09.02		Разминка. Пресс 3*15. Приседания 3*15. Отжимание 3*7. Скакалка 1 мин. Альпинист 3*15.	Каждое упражнение с интервалом в 5 мин. Между подходами 2 мин перерыв.
10.02	Разминка Пресс 3*20. Скакалка 2 мин. Отжимание 3*15. Уголок 2 мин. Приседания 3*30		Каждое упражнение с интервалом в 5 мин. Между подходами 2 мин перерыв.
11.02		Разминка. Скакалка 1 мин. Отжимание 3*7 Приседание 3*15 Пресс 3*10	Каждое упражнение с интервалом в 5 мин. Между подходами 2 мин перерыв.
12.02	Разминка. Складывание пополам 3*20 Скакалка 2 мин. Альпинист 3*30 Приседания 3*30		Каждое упражнение с интервалом в 5 мин. Между подходами 2 мин перерыв.
13.02		Разминка. Пресс 3*15. Приседания 3*15. Отжимание 3*7. Скакалка 1 мин. Альпинист 3*15.	Каждое упражнение с интервалом в 5 мин. Между подходами 2 мин перерыв.