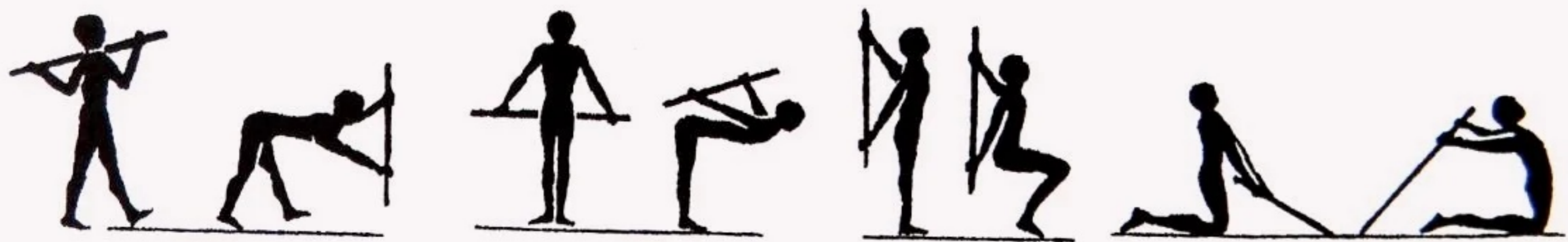


1

2

3

4



5

6

7

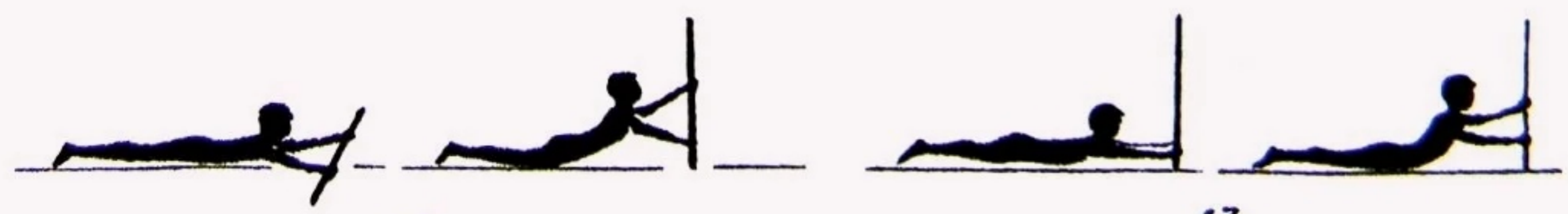
8



9

10

11



12

13

Рис. 1

ПРОГРЕССИЯ УПРАЖНЕНИЙ С СОБСТВЕННЫМ ВЕСОМ ТЕЛА

 @TRENERU_1

легче ← → тяжелее

ВЕРХ

ОТЖИМАНИЯ
В НАКЛОНЕ



ОТЖИМАНИЯ
С КОЛЕН



ОТЖИМАНИЯ
С ПРЯМЫХ НОГ



ОТЖИМАНИЯ
ПОД НАКЛОНОМ



ПРИСЕДАНИЯ



ВЫПАДЫ



БОЛГАРСКИЕ
ВЫПАДЫ



"ПИСТОЛЕТ"



НИЗ

легче ← → тяжелее