

# Тренировочные занятия ОФП на каждый день недели

(от новичка до профи)

## 1 день

1 ПРИСЕДАНИЯ

2 «АЛЬПИНИСТ»

3 ВЫПРЫЖКИ С ВЫПАДАМИ

4 «АЛЬПИНИСТ»

5 ПРЫЖКИ НА МЕСТЕ

6 «АЛЬПИНИСТ»

СДЕЛАТЬ 6 КРУГОВ, 30 СЕК УПРАЖНЕНИЕ - 10 ОТДЫХ.

НОВИЧОК: 10/10СЕК    ЛЮБИТЕЛЬ: 20/10СЕК    ПРОФИ: 30/10СЕК

2 день

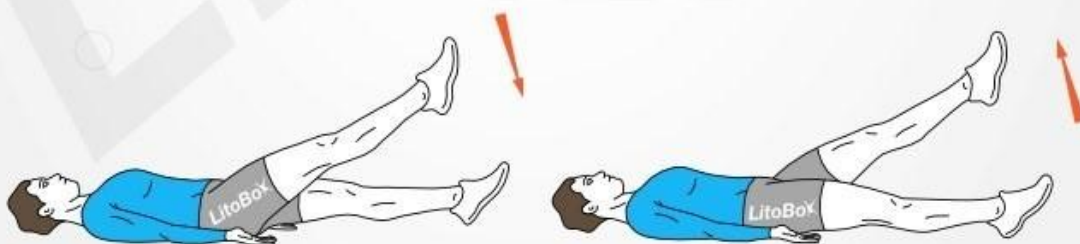
1  
БЁРПИ



2  
ОТЖИМАНИЯ



3  
«НОЖНИЦЫ»



Сделать 90/60/30 повторений с минимальным отдыхом.

Новичок: 30/20/10 Любитель: 60/40/20 Профи: 90/60/30

3 день

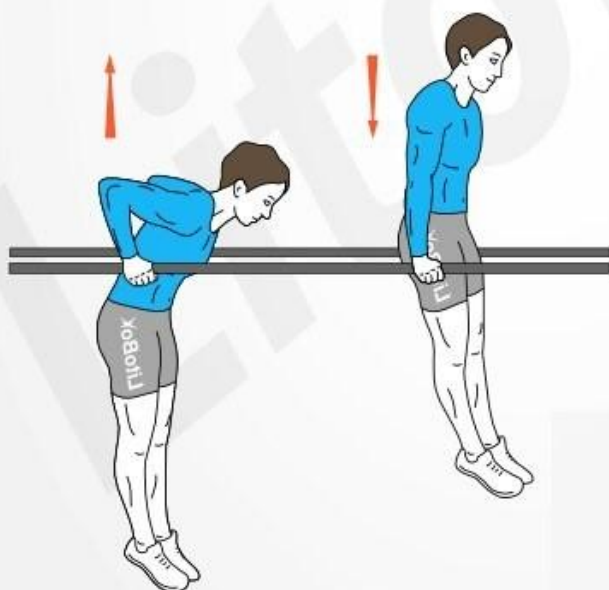
1

50  
ПРИСЕДАНИЯ



2

25 ОТЖИМАНИЯ  
НА БРУСЬЯХ



АЛМИЗНЫЕ  
ОТЖИМАНИЯ






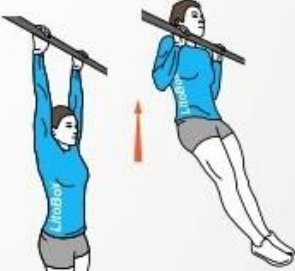
СДЕЛАТЬ 6 КРУГОВ, КАК МОЖНО БЫСТРЕЕ.

Новичок: 15/10

Любитель: 30/15

Профи: 50/25

4 день

 <p><b>1</b> 20 ПОДТЯГИВАНИЯ</p>	 <p><b>2</b> 20 ОТЖИМАНИЯ НА БРУСЬЯХ</p>	 <p><b>3</b> 30 ОТЖИМАНИЯ</p>
 <p><b>4</b> 40 «СОЛДАТИК»</p>	 <p><b>5</b> 50 «ПИСТОЛЕТИК»</p>	 <p><b>6</b> 40 «СОЛДАТИК»</p>
 <p><b>7</b> 30 ОТЖИМАНИЯ В СТОЙКЕ</p>	 <p><b>8</b> 20 ОТЖИМАНИЯ НА БРУСЬЯХ</p>	 <p><b>9</b> 20 ПОДТЯГИВАНИЯ</p>

СДЕЛАТЬ ВСЕ УПРАЖНЕНИЯ КАК МОЖНО БЫСТРЕЕ.

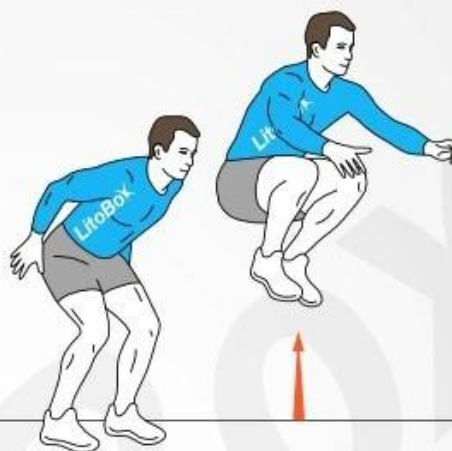
Новичок: 5/5/10/15/20/15/10/5/5

Профи: 20/20/30/40/50/40/30/20/20

Любитель: 15/15/20/25/30/25/20/15/15

5 день

**1** 20 ПРЫЖКИ  
В ВЫСОТУ



**2** 20  
«СКЛАДКА»



**3** 20  
«СУПЕРМЕН»



СДЕЛАТЬ 5 КРУГОВ, КАК МОЖНО БЫСТРЕЕ.

НОВИЧОК: 7/7/7

ЛЮБИТЕЛЬ: 14/14/14

ПРОФИ: 20/20/20

6 день

**1** 30 ОТЖИМАНИЯ В СТОЙКЕ

**2** 40 ПОДТЯГИВАНИЯ

**3** 50 ОТЖИМАНИЯ

**4** 60 ПОДЪЁМЫ КОРПУСА

**5** 70 БЁРПИ

**6** 80 ПРЫЖКИ РУКИ ВМЕСТЕ НОГИ ВРОЗЬ

STREET WORKOUT TEAM  
**BARBOSS**

СДЕЛАТЬ ВСЕ УПРАЖНЕНИЯ КАК МОЖНО БЫСТРЕЕ.

Новичок: 10/13/16/19/22/25  
Любитель: 20/26/32/38/42/48  
Профи: 30/40/50/60/70/80