**Занятие 23**

**Отжимания с узкой или средней постановкой рук** (девочки с колен) – 2-3 серии (сета) по 4-8 раз;







**6. Отжимания с широкой постановкой рук** (девочки с колен) – 2-3 серии (сета) по 8-10 раз;



**7. Обратные отжимания** – 2-3 серии (сета) по 8-12 раз;





**8. Ситапы** – 2 серии (сета) по 10 - 20 раз;



**9. Кранчи (скручивания на пресс)** – 2 серии (сета) по 10 – 20 раз;





**10 Подъём таза из положения сед, упор сзади, согнув ноги**– 2 серии (сета) по 10 -20 раз;





**11. Гиперэкстензия на полу («супермен»)** – 2 серии (сета) по 10 – 20 раз;



