

Сентябрь  
на лето  
конец  
→



ДЕЛАЙ ЗАРЯДКУ!  
ПРАВИЛЬНО ПИТАЙСЯ!  
СОБЛЮДАЙ РЕЖИМ СНА!  
ПЬИ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ!  
НЕ СИДИ В ТЕЛЕФОНЕ  
НЕ ХУДИ НЕ ТЫ!



















ДЕЛАЙ ЗАРЯДКУ!

ПРАВИЛЬНО ПИТАЙСЯ!

СОБЛЮДАЙ РЕЖИМ СНА!

ГУЛЯЙ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ!

НЕ СИДИ В ТЕЛЕФОНЕ

НЕ КУРИ! НЕ ПЕЙ!

SPORT - Школа  
день - Мочила

начни  
занятия  
сегодня и ста-  
новишься спортсменом





Планка с  
перекрещенными руками



подъем  
ступня



Планка "Скоропад"



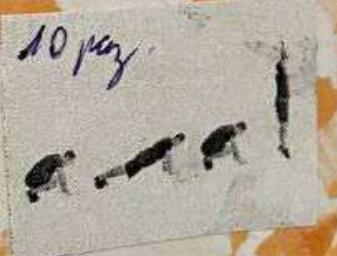
Боковая планка





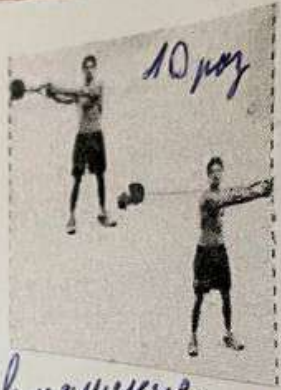
15 раз.

Велосипед  
с  
скручиваниями



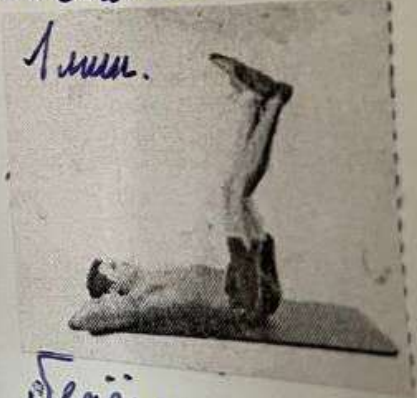
10 раз

Бёрпи



10 раз

Вращения  
с кривокопий саблей



1 мин.

Березка



Мгем

Дальше!

↳

Как

называется

подпись в банке

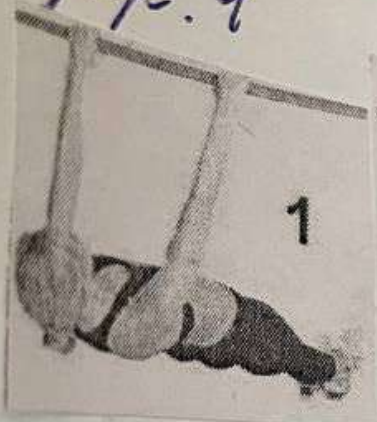
за

10 дней

→



упр. 1



Отжимания вверх  
на перекладине

10 раз

упр. 2

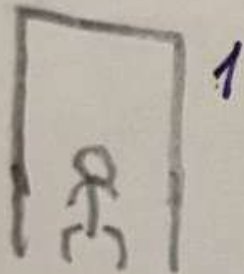


Отжимания вверх  
с ногами на перекла-  
дине

10 раз.



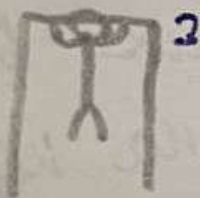
упр. 3



1



2



3



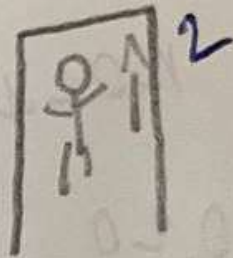
4

протест на пере-  
кладку с мелкими  
спусками вниз. 5-10 раз

упр. 4



1



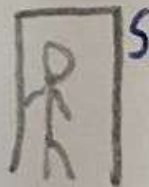
2



3



4



5

закрепление  
на перекладке

5 раз по 20 сек