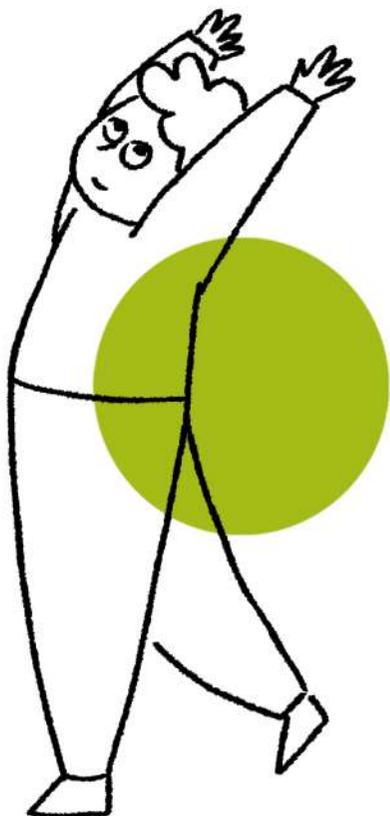


# ПОНЕДЕЛЬНИК

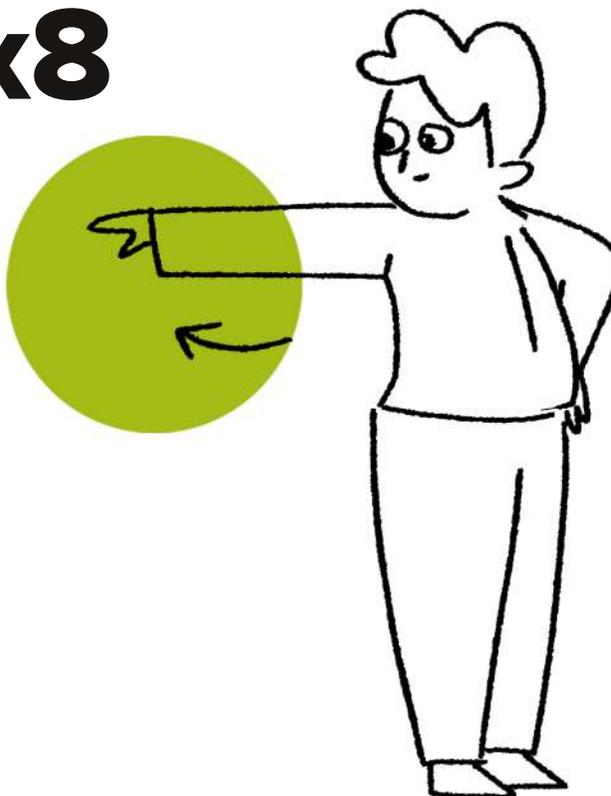
1. Растягивание

**x8**



2. Повороты в сторону

**x8**



3. Подъём колена

**x8**



# ВТОРНИК

1. Растягивание на стуле

**x8**



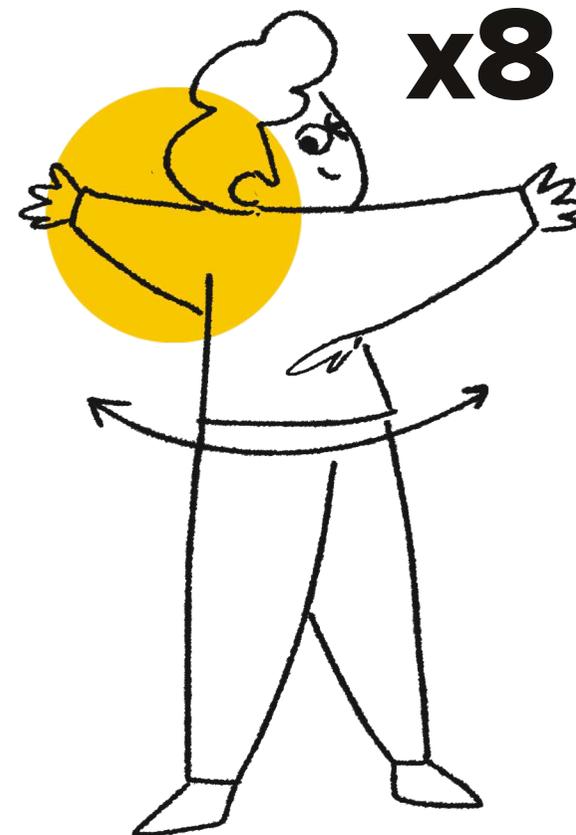
2. Наклоны в сторону

**x8**



3. Повороты в сторону

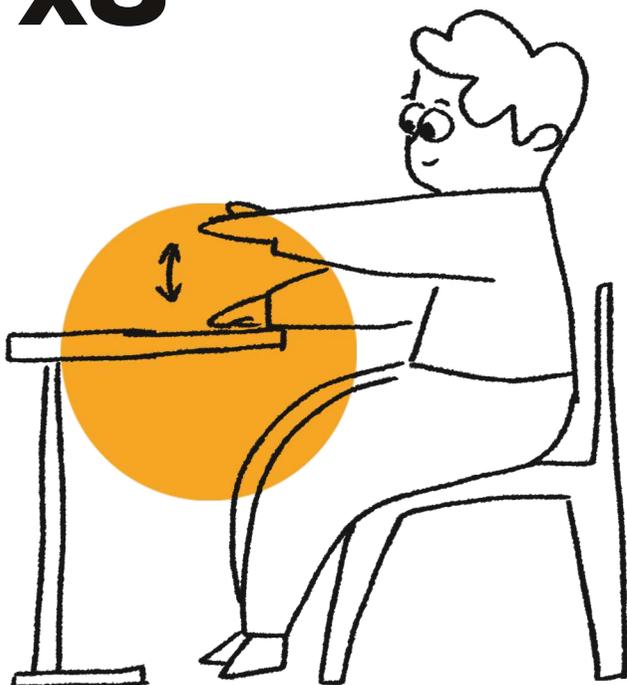
**x8**



# СРЕДА

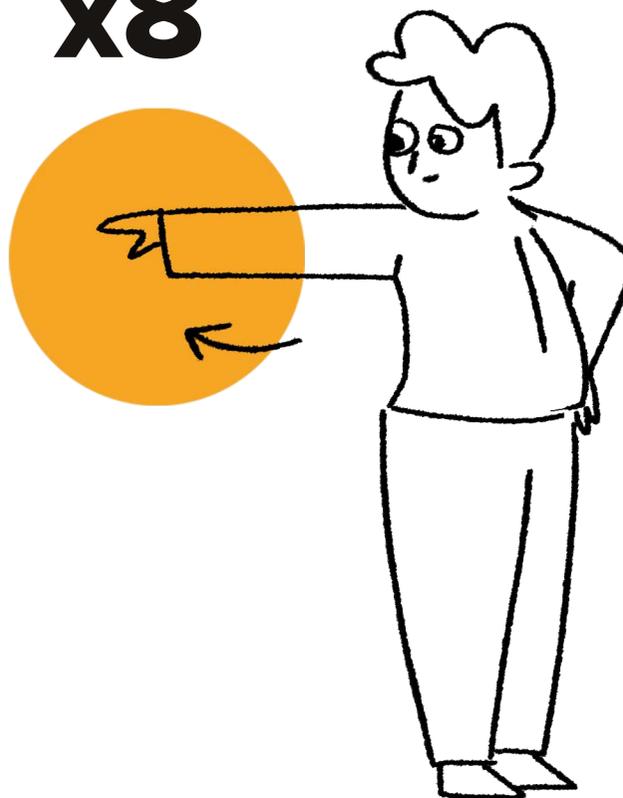
1. Подъём рук,  
сидя на стуле

**x8**



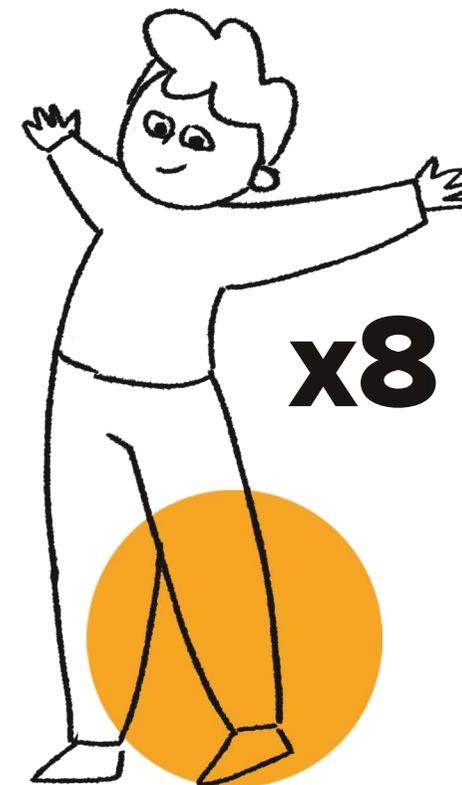
2. Повороты в сторону

**x8**



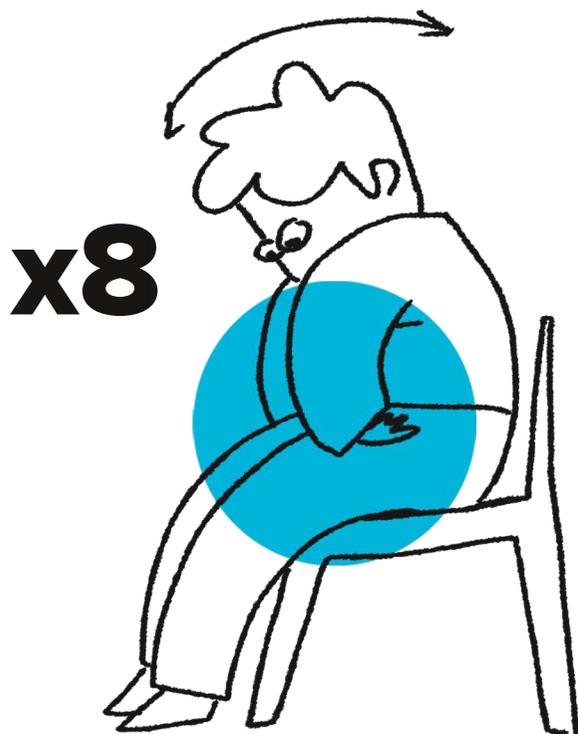
3. «Звезда»

**x8**

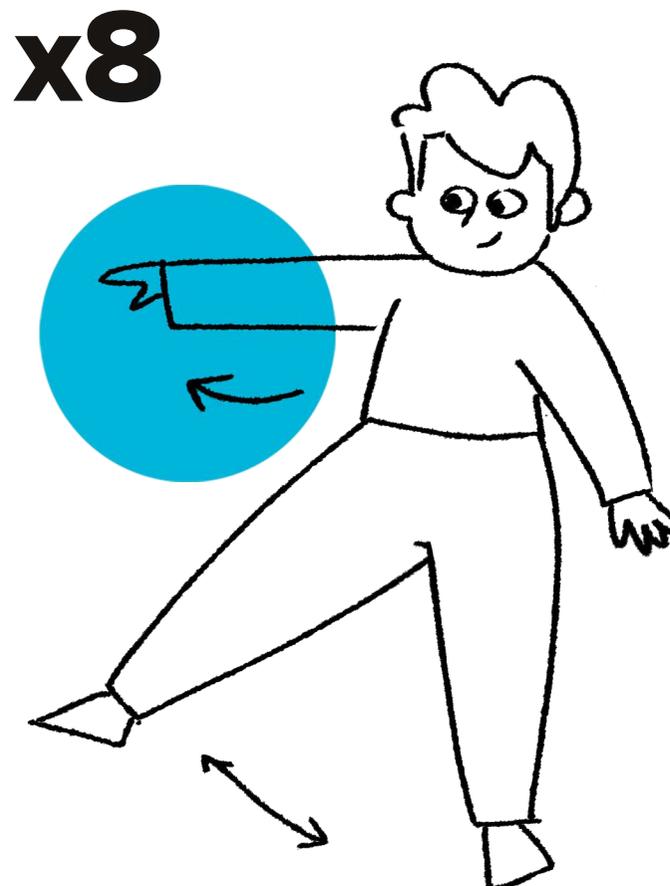


# ЧЕТВЕРГ

1. «Кошка» на стуле



2. Подъём рук и ног  
одновременно



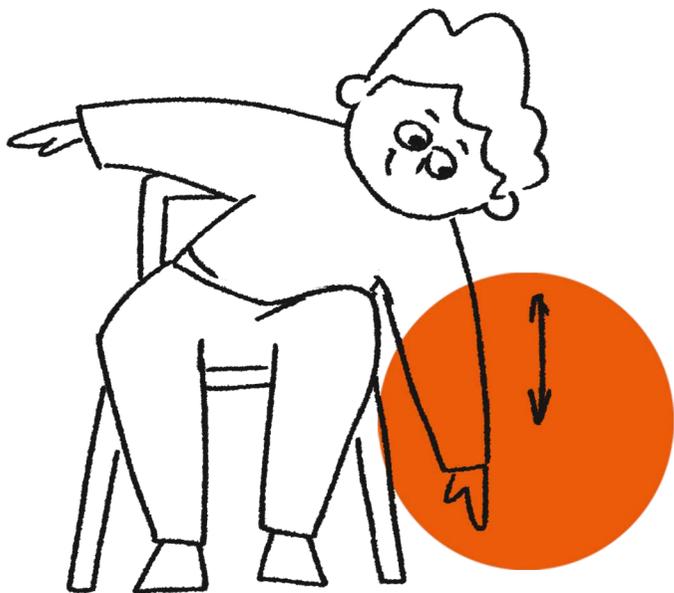
3. Подъём колена



# ПЯТНИЦА

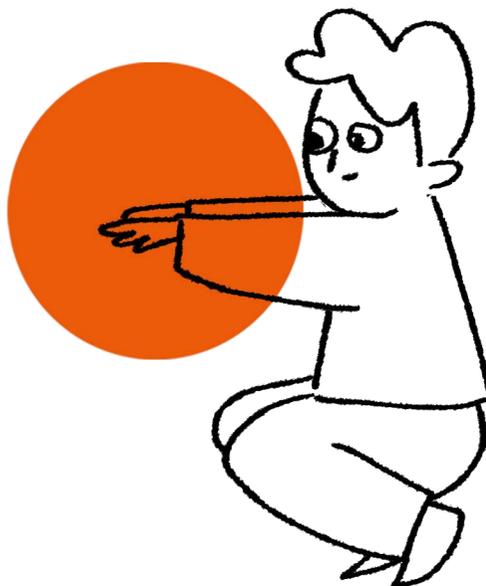
1. Наклоны, сидя на стуле

**x8**



2. Приседания

**x8**



3. «Звезда»

**x8**

