Силові 15 хвилин удома + журнал тренувань

2 тренування на тиждень, 2 кола

- ☐ Присідання (або на стілець) — 10–12
- ☐ Віджимання від стіни/стола — 8–10
- ☐ Випади назад з опорою — по 8
- ☐ Сідничний міст — 12–15
- ☐ Тяга рушника сидячи — 12
- ☐ Планка (на колінах) — 20–30 с

Дата	Присід.	Віджим.	Випади	Міст	Тяга	Планка	Самопочуття