

Женщинам
Круговая

Упражнение	Вес, кг	Кол-во кругов	Кол-во повторений	Комментарии
Приседания		2	15-20	
Тяга гантелей в наклоне	3-5 каждая	2	8-10	

Гиперэкстензия		2	15-30	
Жим гантелей лежа на скамье	3-5 каждая	2	10-12	
Бицепс стоя с гантелями	1-3 каждая	2	10-12	
Пресс (обратные скручивания на коврике)		2	15-20	

Примечание: Круговая тренировка подразумевает, что все упражнения выполняются по порядку, без отдыха между ними, каждое упражнение по одному подходу за круг, таких кругов должно быть 2.