

## Карточка – задание "Упражнение с гантелями"

№	Упражнения с гантелями	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1	Поднятие гантелей вверх	10	10	10	15	15	15	20	20	25	25
2	Поднятие гантелей в стороны	10	10	10	15	15	15	20	20	25	25
3	Поднятие гантелей вперёд в стороны	10	10	10	15	15	15	20	20	25	25
4	Наклон прогнувшись руки в стороны	10	10	10	15	15	15	20	20	25	25
5	Приседания с согнутыми руками в локтях	10	10	10	15	15	15	20	20	25	25
6	Поднятие согнутых предплечий вверх из-за головы	10	10	10	15	15	15	20	20	25	25
7	Наклон прогнувшись руки в стороны, повороты туловища	10	10	10	15	15	15	20	20	25	25
8	Лёжа на спине, прямые руки с гантелями на полу, подъём туловища руки к животу	10	10	10	15	15	15	20	20	25	25
9	Лёжа на спине, руки в стороны на полу, подъём гантелей вверх	10	10	10	15	15	15	20	20	25	25
10	Наклон согнувшись, гантели вниз, подъём туловища и рук вверх	10	10	10	15	15	15	20	20	25	25