

#Остаемсядома и продолжаем тренировки вместе с «Атлантом»

21.04.2020

[#Остаемсядома](#) и продолжаем тренировки вместе с «Атлантом»

Сегодня спорт инструктор секции «Союз Беркут» Юрий Иванов предлагает всем желающим сделать круговую тренировку.

В видео 1 круг упражнений, вам нужно будет повторить все ещё 4 раза. Перерыв между упражнениями от 30 до 60 секунд. Количество повторений каждого упражнения не менее 5 раз.

Порядок тренировки:

1. Отжимания
2. Скручивания
3. Выпрыгивания
4. Глубокие приседания

Сохранить отличную физическую форму дома можно, главное — регулярные занятия.

Отличной тренировки [#домасАтлантом](#)

Адрес страницы: <http://atlant.mos.ru/presscenter/news/detail/8933012.html>

[ГБУ города Москвы «Центр спорта и досуга «Атлант»](#)