*Комплекс силовых упражнений в домашних условиях*

1. *Упражнения на верхний плечевой пояс*
2. *Упражнения для развития мышц пресса и спины*
3. *Прыжковые упражнения для развития ног*
4. *Стабилизация, отжимания от пола.*

*Перечень упражнений может меняется. Плюс использование тренажёрного инвентаря (гантели, диски, гимнастические коврики).*