

***Предлагаемое количество подходов и повторений  
для каждой возрастной группы.***

Девушки 9-11 лет 3 подхода по 8-12 повторений  
Девушки 12-14 лет 3 подхода по 12-15 повторений  
Девушки 15 лет и старше 4 подхода по 15-20 повторений

Юноши 9-11 лет 3 подхода по 10-12 повторений  
Юноши 12-14 лет 4 подхода по 10-12 повторений  
Юноши 15 лет и старше 3 подхода по 20 повторений

Интервал между выполнением упражнений 1 минута.