

1. Разминка (все беговые упражнения выполняем на месте. Например: приставной шаг 2вправо, 2влево)

Круговая тренировка 4 круга:

Упр. на пресс -35

Выпрыгивание с полуприседа - 20

Отжимание - 20

Волейбольные прыжки 20

Упр.на спину (качели) 20

Упор в стену спиной, ноги 90'
30сек

Отжимание от стены на пальцах 30

Планка 1мин

12:50 ✓✓

Разминка

Выполняем весь комплекс
упражнений с резиной.

Повтор по 30р

Желательно прыжки на
скакалке

100 на левой

100 на правой

200 на двух

200 чередование

50 двойных

12:52 ✓✓

Тренируемся каждый день.
Чередуя задания.