ПОНЕДЕЛЬНИК. ВЕЧЕР   
Подготовительная часть:   
10 - 15 мин. суставная разминка;   
10 мин. растяжка.   
Основная часть:   
Статика №1, по 45 секунд каждое упражнение + 1 мин. отдых в конце всех   
упражнений.   
Попеременная работа ног, лежа на спине: 45 секунд работа + 30 секунд отдых.   
Повторить 4 раза.   
Прыжки в длину с места, при максимальных усилиях:   
6 взрывных прыжков. Отдых между прыжками - 10-20 секунд.   
Статика №2, по 45 секунд каждое упражнение + 1 мин. отдых в конце всех   
упражнений.   
Бег на месте (или челночный бег, если позволяет пространство)   
10 секунд максимальная скорость + 50 секунд отдых. Повторить 3 раза.   
Статика №1, по 45 секунд каждое упражнение + 1 мин. отдых в конце всех   
упражнений.   
Одновременный подъем рук и ног (складка):   
45 секунд работа + 30 секунд отдых. Повторить 4 раза.   
3   
Взрывные отжимания с отрывом рук и ног от пола при максимальных   
усилиях: 6 взрывных отжиманий. Отдых между повторениями 10-20 секунд (или с   
отрывом только рук, или с отрывом рук, стоя на коленях).   
Статика №2, по 45 секунд каждое упражнение + 1 мин. отдых в конце всех   
упражнений.   
Упражнение развороты корпуса (велосипед) лежа на спине: 45 секунд работа +   
30 секунд отдых. Повторить 4 раза.   
Отжимания с широкой постановкой рук:   
10 секунд максимальная скорость + 50 секунд отдых. Повторить 3 раза.   
Заключительная часть:   
10-15 мин. растяжка мышц всего тела.