ВТОРНИК. ВЕЧЕР   
Подготовительная часть: 10 - 15 мин. суставная разминка; 10 мин. растяжка.   
Основная часть: 1 минута работа + 30 секунд отдых:   
1 БЛОК:   
1) Приседания с широкой постановкой ног;   
2) Отжимания с широкой постановкой рук;   
3) Упор лежа + упор присев + прыжок + упор присев + упор лежа (БЕРПИ); 4) Упражнение велосипед лежа на спине (работа корпуса). Повторить блок 3 раза.   
2 БЛОК:  
1) Выпады в движении (вперед или назад);   
2) Отжимания с узкой постановкой рук;   
3) Подъём рук с отягощением из-за головы лежа на спине (блинчик/мяч/бутылка/ камень и т.д.);   
4) Прыжки с высоким подъемом бедра. Повторить блок 3 раза.   
3 БЛОК:   
1) Подъемы на носки стоя;   
2) Подъемы отягощения двумя руками стоя перед собой (блинчик/мяч/бутылка/ камень и т.д.);   
3) Упражнение складка лежа на спине (подъем рук и ног одновременно);  
4) Упражнение скалолаз в упоре лежа (работа корпуса) (попеременная смена ног). Повторить блок 3 раза.   
Заключительная часть: 10-15 мин. растяжка мышц всего тела.