ЧЕТВЕРГ (для спортсменов 13 лет и старше)  
  
Подготовительная часть:   
10 - 15 мин. суставная разминка; 10 мин. растяжка.   
  
Основная часть:  
Статика №1: по 45 секунд каждое упражнение в обратном порядке + 1 мин. отдых в конце всех упражнений. Одновременный подъем рук и ног (складка): 45 секунд работа + 30 секунд отдых. Повторить 4 раза. Прыжок с положения старта при максимальных усилиях: 9 взрывных прыжков. Отдых между прыжками - 10-20 секунд.   
  
Статика №2, по 45 секунд каждое упражнение, в обратном порядке + 1 мин. отдых в конце всех упражнений. Подъем верхней части корпуса с руками стрелочкой лежа: На спине: 45 секунд работа + 30 секунд отдых. Повторить 2 раза. На груди: 45 секунд работа + 30 секунд отдых. Повторить 2 раза. Движение рук основным способом: 10 секунд максимальная скорость + 50 секунд отдых. Повторить 3 раза. Статика №1: по 45 секунд каждое упражнение в обратном порядке + 1 мин. отдых в конце всех упражнений. Одновременный подъем рук и ног (складка): 45 секунд работа + 30 секунд отдых. Повторить 4 раза. Взрывные отжимания с отрывом рук и ног от пола при максимальных усилиях: 9 взрывных отжиманий. (Или с отрывом только рук, или с отрывом рук стоя на коленях, или подтягиваний или броски набивного мяча в пол) при максимальных усилиях. Отдых между повторениями 10-20 секунд (или отрывом только рук, или с отрывом рук стоя на коленях).   
Статика №2, по 45 секунд каждое упражнение, в обратном порядке + 1 мин отдых в конце всех упражнений; Подпрыгивание ногами к рукам и возвращение в положение упор лежа (Лягушка): 45 секунд работа + 30 секунд отдых. Повторить 4 раза. Движение рук основным способом: 10 секунд максимальная скорость + 50 секунд отдых. Повторить 3 раза.   
  
Заключительная часть: 10-15 мин. растяжка мышц всего тела.