ПОНЕДЕЛЬНИК. ВЕЧЕР  
Подготовительная часть:  
10 - 15 мин. суставная разминка; 10 мин. растяжка.  
Основная часть:  
Статика No1, 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 No2, 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 No1, 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.   
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 No2, 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.