ВТОРНИК. ВЕЧЕР   
Подготовительная часть:   
10 - 15 мин. суставная разминка.   
10 мин. растяжка.   
Основная часть:   
1 минута работа + 1 минута 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 2 раза = 16 минут.   
4   
2 БЛОК:   
1) Выпады в движении (вперед или назад).   
2) Отжимания с узкой постановкой рук.   
3) Подъем рук с отягощением из-за головы лежа на спине (мяч / бутылка / блин / камень и   
т.д.).   
4) Прыжки с высоким подъемом бедра.   
Повторить блок 2 раза = 16 минут.   
3 БЛОК:   
1) Подъемы на носки стоя.   
2) Подъемы отягощения двумя руками стоя перед собой (мяч / бутылка / блин / 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 2 раза = 16 минут.   
Заключительная часть   
10-15 растяжка мышц всего тела.