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.