ЧЕТВЕРГ. ВЕЧЕР   
Подготовительная часть:   
10 - 15 мин. суставная разминка. 10 мин. растяжка.   
Основная часть:  
Статика №1, по 30 секунд каждое упражнение в обратном порядке: упражнения 2.30 работа + 1 мин. отдых. 4 подхода по 30 секунд одновременный подъем ног лежа (грудь + спина) + 30 секунд   
отдых. 6 взрывных прыжков с положения старта при максимальных усилиях. Отдых между прыжками 10-20 секунд.   
Статика №2, по 30 секунд каждое упражнение в обратном порядке: упражнения 3.30 работа + 1 мин. отдых. 4 подхода по 30 секунд подьем верхней части корпуса с руками стрелочкой лежа (на спине + на груди) + 30 секунд отдых. 2\*10 секунд максимальная скорость + 50 секунд отдых движение рук основным способом.   
Статика №1, по 30 секунд каждое упражнение в обратном порядке: упражнения 2.30 работа + 1 мин. отдых. 4 подхода по 30 секунд одновременный подьем рук и ног (1 раз на груди + 1 на спине) + 30 секунд отдых. 6 взрывных отжиманий с отрывом рук и ног от пола или отрывом только рук, или с отрывом рук, стоя на коленях (или подтягивания, или броски набивного мяча в пол) при максимальных усилиях. Отдых между отжиманиями 10-20 секунд.   
Статика №2, по 30 секунд каждое упражнение в обратном порядке: упражнения 3.30 работа + 1 мин. отдых. 4 подхода по 30 секунд подпрыгивание ногами к рукам и возвращение в положение упор лежа + 30 секунд отдых. 2\*10 секунд максимальная скорость + 50 секунд отдых: движение рук основным способом.   
  
Заключительная часть 10-15 мин. растяжка мышц всего тела.