ПЯТНИЦА. 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) Статическое удержание тела в полуприседе, руки впереди (угол сгибания колена = 90 градусов).   
3) Отжимания с широкой постановкой рук.  
4) Статическое удержание тела в полуотжимании с широкой постановкой рук (угол сгибания рук в локте = 90 градусов). Повторить блок 2 раза = 16 минут.   
  
2 БЛОК: 1) Выпады на месте (30 правая нога впереди + 30 левая).  
2) Статическое удержание тела в полуприседе, руки впереди (угол сгибания колена = 90 градусов).   
3) Отжимания с узкой постановкой рук.   
4) Статическое удержание тела в полуотжимании с узкой постановкой рук, локти возле туловища (угол сгибания рук в локте = 90 градусов). Повторить блок 2 раза = 16 минут.   
  
3 БЛОК:   
1) Подъемы на носки стоя.   
2) Статическое удержание тела и рук стрелочкой стоя на носках.  
3) Подъем двумя руками отягощения из-за головы лежа на спине (мяч / бутылка / блин / камень и т.д.).  
4) Удержание отягощения перед собой, руки на уровне плеча (мяч / бутылка / блин /камень). Повторить блок 2 раза = 16 минут.   
  
Заключительная часть 10-15 мин. растяжка мышц всего тела.