

### **Тренировка №1**

1. Приседания 40 раз
2. Скручивания 30 раз
3. Отжимания 20 раз
4. Подтягивания 10 раз
5. Быстрый бег на месте 15-20 секунд  
Повторить 4 круга

### **Тренировка №2**

1. Приседания 30 раз
2. Выпады на левую/правую ногу 30 раз
3. Отжимания 30 раз
4. Боковая планка на левую/правую руку по 30 секунд
5. Подъем таза из положения лёжа 30 раз
6. Подъем ног лежа на спине на 90 градусов 30 раз  
Повторить 4 круга

### **Тренировка №3**

1. Бёрпи (отжимание + прыжок) 10 раз
2. Подтягивания 10 раз
3. Скручивания 20 раз
4. Прыжок на тумбу (40-60см) 10 раз, отдых 4 минуты
5. Подъем ног до турника 5 раз
6. Планка на локтях 1 минута
7. Подъем ног до турника 5 раз
8. Планка на локтях 1 минута  
Повторить 4 круга

#### **Тренировка №4**

1. Приседания 20 раз
2. Выпады на левую/правую 30 раз
3. Подъемы на носки 40 раз
4. Приседание на стене 50 секунд
5. Прыжки с работой рук 100 раз (Исходное положение: ноги вместе, руки по швам. Прыжок: ноги чуть шире плеч и руки вверх)
6. Приседание на стене 50 секунд
7. Приседания с широкой постановкой ног 40 раз
8. 30 подъемов левой/правой ноги на 90 градусов по 30 раз
9. Приседания 20 раз

#### **Тренировка №5**

1. Подъем ног 20 сек, отдых – 10 сек.
2. Ножницы 20 сек, отдых – 10 сек.
3. Махи ногами 20 сек, отдых – 10 сек.
4. Планка 20 сек, отдых – 10 сек.
5. Обратные скручивания 20 сек, отдых – 10 сек.  
Повторить круг 4 раза!

#### **Тренировка №6**

1. Отжимания с резким подъемом 15 раз
2. Бёрпи 20 раз
3. Скалолаз 30 раз
4. Выпрыгивания из положения сидя 15 раз
5. Приседания с широкой постановкой ног 15 раз  
Выполните хотя бы 4 круга, можно больше.