

Бег на месте с упрямными
разминок 10'

Работа на скакалке 7'

ОФП:

1. Отжимание в упоре лёжа - 40р

2. Приседания - 100р

3. Планка 30сек работы x 30сек. отдых

3 подхода

4. Выпрыгивание вверх с полного

приседа 30сек работы x 30сек. отдых

3 подхода

5. Подтягивание на перекладине - 50р

6. Прес - 100раз