1. Выполнить разминку.

https://youtu.be/NC4SCkedRk8

2. Выполнить упражнения на растяжку.

https://youtu.be/WmqoWxcZnFU

3. Основная часть тренировки

3 мин. работа + 2 мин. отдых.

Упражнения выполняются по 8 движений каждое, меняясь по очереди без остановок, до истечения 3 мин. работы.

1 БЛОК:

Упражнения:

- 1. Подпрыгивание ногами к рукам и возвращение в положение упор лежа (лягушка) = 8 движений;
- 2. Упражнение велосипед лежа на спине (работа корпуса) = 8 движений;
- 3. Упражнение скалолаз в упоре лежа (работа корпуса, попеременная смена ног) = 8 движений;
- 4. Упражнение складка лежа на спине (подъем рук и ног одновременно, работа корпуса) = 8 движений.

2 БЛОК:

Упражнения:

- 1. Приседания с широкой постановкой ног = 8 движений;
- 2. Отжимания с широкой постановкой рук = 8 движений;
- 3. Упор лежа + упор присев + прыжок + упор присев + упор лежа (БЕРПИ) = 8 движений;
- 4. Разноименная работа рук и ног лежа на спине = 8 движений.

3 БЛОК:

Упражнения:

- 1. Подпрыгивание ногами к рукам и возвращение в положение упор лежа (лягушка) = 10 движений;
- 2. Упражнение велосипед лежа на спине (работа корпуса) = 10 движений;
- 3. Упражнение скалолаз в упоре лежа (работа корпуса, попеременная смена ног) = 10 движений;
- 4. Упражнение складка лежа на спине (подъем рук и ног одновременно, работа корпуса) = 10 движений.

4 БЛОК:

Упражнения:

- 1. Упражнение складка лежа на спине (подъем рук и ног одновременно, работа корпуса) = 8 движений;
- 2. Подъем верхней части корпуса с руками стрелочкой лежа на груди = 8 движений;
- 3. Упражнение велосипед лежа на спине (работа корпуса) = 8 движений;

4. Разноименная работа рук и ног лежа на спине = 8 движений.

5 БЛОК:

Упражнения:

- 1. Выпады в движении (вперед или назад) = 8 движений;
- 2. Подъемы отягощения двумя руками стоя перед собой (блинчика, мяча, бутылки, камня и т.д.) = 8 движений;
- 3. Подъемы на носки стоя = 8 движений;
- 4. Подъем рук с отягощением из-за головы лежа на спине (блинчика, мяча, бутылки, камня и т.д.) = 8 движений.

Заключительная часть:

10-15 мин. растяжка мышц всего тела.

https://youtu.be/D38h0elkr-l