Понедельник
Утро:
30мин бег
Планка 5мин
10мин скакалка
Динамика 5мин

Вечер:
Приседания на одной ноге 3х12
Мост с пола на одной ноге 3х12
Взрывные приседания с выпрыгом 3х12
Подъем на одной ноге ноге на табурет 3х16
Подъем таза,нн вверх 4х20

Вторник
Утро:
35мин бег
3х (10 подъёмов ног к рукам на турнике + 10 уголков на турнике)
10мин подъем на тумбу
8х(1мин работа+ 15сек отдых) статика + динамика

Вечер:
7х12 берпи
10х(1мин работа+ 30сек отдых) тяговая
5мин сет на пресс (10х30сек)
10х1мин тяговая (40/20) стоя на одной ноге и одной руке

Среда
Утро
40мин бег
6х6 подтягиваний
5 минут прыжки через шины
6х10 горизонтальных подтягиваний на брусьях

Четверг
Утро
45мин бег
8х1мин тяговая стоя (40/20)
6х1мин (1мин сумо, 1мин присед)
8х1 мин тяговая стоя (40/20)

Вечер:
5мин статика 1
4х12 отжимания от скамьи
3х12 армейские отжимания 120\*
3х12 отжимания от скамьи узким хватом
3х10 подтягивания на полу с полотенцем
3х12 бицепс с полотенцем

Пятница
Утро:
5мин скакалка
5мин подъем на тумбу
5х (1мин быстрые прыжки через шины + 1мин отдых)
5мин скакалка
5 минут подъем на тумбу
3х (12 подъёмов ног к рукам на турнике + 12 уголков на турнике)

Вечер:
5мин статика 2
3х12 присед на одной ноге
3х12 мост с пола на одной ноге
3х12 взрывные приседания с выпрыгом
3х16 работа на голень на одной ноге на тумбе
4х20 подъем таза нн вверх

Суббота
Утро:
45мин бег
5мин динамика
6х6 подтягивания

Вечер:
5мин Динамика 2
8х1 тяговая одной рр в опоре на 1нн (40/20)
5мин Статика 3
8х1 тяговая одной рр в опоре на 1нн (40/20)
5мин (30сек сумо,30сек присед)