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)