

Понедельник

РАЗМИНКА

30/30 (30 секунд работы/30 секунд отдыха):

- 1 - гусеница на месте;
- 2 - смена ног в планке с Т-разворотом
- 3 - касание плеча в планке
- 4 - приседания
- 5 - высокое поднимание бедра

КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА С ГАНТЕЛЯМИ

3-5 кругов 30/30 (30 секунд работы/30 секунд отдыха):

- 1 - тяга к груди в планке с отжиманием
- 2 - фронтальные приседания
- 3 - боковые махи руками в наклоне
- 4 - выпады вперед со сменой ног
- 5 - подъем корпуса с жимом

*Используйте средний вес для этой тренировки. Делайте технично.

**Идеально сделать тренировку с одним весом, но если вы хотите разные - не стесняйтесь!

2 минуты отдыха

ЗАМИНКА

Пресс и спина: Табата (8 раундов / 20 секунд работы / 10 секунд отдыха)

- складки к одной ноге;
- гиперэкстензии лежа в диагональ.