

# HIIT-тренировки

## УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ

	30 секунд выпадов, попеременно на каждую ногу
	15 секунд медленного марша на месте
	30 секунд приседаний (вариация для большей интенсивности: прыжки приседания)
	15 секунд медленного марша на месте
	30 секунд отжиманий от пола (модификация: под углом 45 градусов на устойчивом стуле или у стены)
	15 секунд медленного марша на месте
	30 секунд прыжков «Джампинг Джек» (модификация: попеременно топайте правой и левой ногой в стороны, одновременно поднимая руки над головой, как будто вы прыгаете «Джампинг Джек»)
	15 секунд медленного марша на месте
	30 секунд попеременного поднятия коленей (вариация для большей интенсивности: бег трусцой с поднятием коленей)
	ОТДЫХ 60 СЕКУНД И ЕЩЁ 1-2 КРУГА ПОВТОРЕНИЙ