

**MSE-T-01-L1****60 МИНУТ**

Синий и красный блоки могут чередоваться в случайном порядке

**СТАРТЕР | 5 КРУГОВ**
**РАБОТА..... 30 СЕК**  
**ОТДЫХ..... 30 СЕК**

Х-Прыжки ..... x 10  
 Планка ..... x 30  
     [Отдых 15 сек]  
 Выпады назад ..... x 20  
 Отжимания ..... x 10  
 Планка ..... x 30  
     [Отдых 10 сек]  
 Выпрыгивания ..... x 10  
 Собака лицом вниз ..... x 30  
     [Отдых 30 сек]  
 Альпинист ..... x 30

Бег на месте ..... x 30  
 Бёрпи ..... x 5  
 Колено к локтю ..... x 10  
 Динамическая планка ..... x 10

Скручивания ..... x 10  
 Выпады прыжками ..... x 10  
     [Отдых 10 сек]  
 Отжимания ..... x 10  
 Ножницы лёжа ..... x 20  
 Обратная планка ..... x 30  
     [Отдых 10 сек]  
 Кошка-корова ..... x 30  
 Ягодичный мостик ..... x 30  
     [Отдых 30 сек]  
 Боковая планка ..... x 20

Бег на месте ..... x 30  
 Бёрпи ..... x 5  
 Колено к локтю ..... x 10  
 Динамическая планка ..... x 10

**ФИНИШЕР | 3 КРУГА**  
**РАБОТА..... 30 СЕК**  
**ОТДЫХ..... 15 СЕК**

Приблизительный расход калорий за всю тренировку: 480-740 ккал

60 ККАЛ  
6-7 ККАЛ/МИН  
**СТАРТЕР |**

480-640 ККАЛ  
12-16 ККАЛ/МИН  
**ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ | A - B RANDOM**

140-180 ККАЛ  
14-18 ККАЛ/МИН  
**ФИНИШЕР |**

Рекомендуемый график тренировок на 7 дней с А/В чередованием

**ЛН****ВТ****СР****ЧТ****ПТ****СБ****ВС****MSE ID Z215-0098****EXP.DATE 22.07.25**