



MSE-T-01-L1

60 МИНУТ

↔ Синий и красный блоки могут чередоваться в случайном порядке

СТАРТЕР | 5 КРУГОВ

РАБОТА..... 30 СЕК

ОТДЫХ.....30 СЕК

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

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

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 | А - В RANDOM

140-180 ККАЛ
14-18 ККАЛ/МИН
ФИНИШЕР |

📅 Рекомендуемый график тренировок на 7 дней с А/В чередованием



ПН

ВТ

СР

ЧТ

ПТ

СБ

ВС

MSE ID Z215-0098

EXP.DATE 22.07.25