

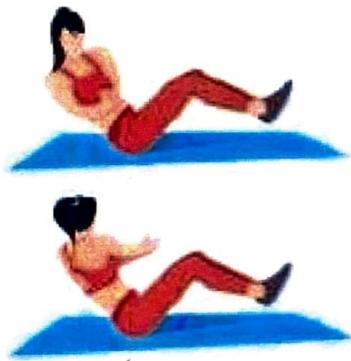
Альпинист

Из положения планки подтягивай колени к груди, быстро меняя ноги



Русский твист

Сядь, подними ноги, держи предмет в руках и поворачивай корпус влево и вправо



Бег на месте с высоким подниманием бедра

Беги на месте, поднимая колени как можно выше. Работай активно руками, сохраняя темп.



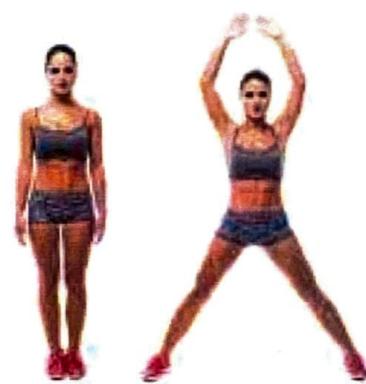
Приседания с шагом в сторону

Сделай шаг вбок, присядь, вернись в центр и повтори в другую сторону



Прыжки звездочкой

Классический jumping jack, но с хлопком за спиной в верхней фазе



Берпи

Присед, руки на пол, отскок в планку, отжимание и обратно в присед, затем прыжок вверх с хлопком.

