

Название упражнения	Что задействуются	Повторения
1. Выпрыгивания из полуприседа	Ягодичные мышцы, квадрицепсы, бицепсы бедра	3 подхода по 10 повторений
2. Планка	Прямая мышца пресса, наружная косая, внутренняя косая и бицепсы бедра	4 подхода по 30 секунд
3. Приседания	Квадрицепсы, передняя, задняя и внутренняя поверхности бедра, ягодичная мышца, поясничная мышца, мышцы спины, а также камбаловидные и икроножные мышцы	3-4 подхода по 15-20 повторений
4. Выпады	Камбаловидные мышцы, гребенчатая мышца, тонкая мышца, длинная приводящая мышца	3 подхода по 10 повторений
5. Динамическая планка с подтягиванием коленей к груди	Прямые и косые мышцы живота	3 подхода по 10-15 повторений на каждую ногу
6. Бег на месте с касанием разноименных рук и коленей	Прямая мышца бедра, подвздошная и поясничная мышца, а также подвздошно-поясничная портняжная мышца	4 подхода по 2 минуты