

название упражнения	что задействуются	повторения
1. Прыжки ноги вместе, врозь	Мышцы бедер, икроножные	60 секунд
2. Полная планка	Мышцы кора, трицепс, плечевые мышцы	3 подхода по 60 секунд
3. Дровосек	Косые мышцы живота, мышцы пресса, спина, плечи и руки	3 подхода по 10-15 повторений
4. Ласточка	Косые и прямые мышцы кора, поясница, плечи, мышцы рук, спина, ягодичные мышцы, бёдра, икры	3 подхода по 10 повторений
5. Отжимания у стены	Мышцы кора, грудные, плечевые, трицепс	3 подхода по 40-50 повторений
6. Полуприсед у стены	Мышцы тазового пояса, бедер и голени, мышцы кора	3 подхода по 30 секунд