

название упражнения	что задействуются	повторения
1. Боковая планка	Мышцы кора, трицепс, грудные, плечевые	3 подхода по 60 секунд
2. Отжимания с поднятыми ногами на возвышении	Мышцы кора, грудные, трицепс, плечевые	3 подхода по 40-50 повторений
3. Запрыгивания на возвышенность	Мышцы кора, мышцы тазового пояса, голени, бедер	3 подхода по 15-25 повторений
4. Подъем ногой на возвышенность	Мышцы кора, мышцы тазового пояса, голени, бедер	3 подхода по 15-25 повторений
5. «Пловец»	Мышцы кора, спины, плечевые	3 подхода по 15-25 повторений
6. Прыжки на одной ноге	Мышцы голени и стопы	3 подхода по 30 секунд