

Название упражнения	Что задействуются	Повторения
1. Отжимания	Большая грудная, малая грудная, трицепсы, локтевые мышцы	3 подхода по 15 повторений
2. Обратные отжимания	Трапециевидная мышца, передний, средний, задний пучки	3 подхода по 10 повторений
3. Джампиг Джек	Плиометрическое аэробное упражнение, которое задействует большое количество мышц	3 подхода по 30 секунд
4. Берпи	Квадрицепсы, бицепсы, грудные и ягодичные мышцы, брюшной пресс, мышцы спины и плеч	3 подхода по 10-15 повторений
5. Скалолаз	Трицепсы, передние дельты, грудные мышцы, шейные мышцы, нижняя сторона трапеции, ромбовидная мышца, поясничная мышца, мышцы кора, боковые мышцы пресса, косые мышцы живота, ягодичные мышцы, икроножные мышцы, квадрицепсы	3 подхода по 30 секунд
6. Прыжки с разворотом на 180	Икроножные мышцы, ягодицы, мышцы спины и брюшного пресса, бицепс бедра	3 подхода по 30 секунд