**Уровень 1**

День 1 – Спина.

1. Подтягивания на турнике 4Х3.
2. Подтягивание нижним хватом 3х2.
3. Подтягивания на турнике 8.
4. Подтягивания на турнике 4 полных и 4< 90° х2 (два подхода).
5. Горизонтальные (австралийские) подтягивания 10х5.
6. Одновременное скручивание на пресс 12х3.
7. Поднятие согнутых ног на пресс 10х3

День 2 – Грудь и руки.

1. Отжимание на брусьях 6х5;
2. Отжимания от пола 10х5;
3. Отжимания от лавки 15+ сгибания на бицепс с резиной стоя 12 «супер сет» х2;
4. Подъём на бицепс 8х3;
5. Разгибание на трицепс 15х2;

День 3 – Ноги.

1. Прыжки на скакалке 30х12. Отдых 30-50 сек;
2. Пистолетик на каждую ногу 10х4 с опорой;
3. Бёрпи с выпрыгиванием 5х6. Отдых не более 50 сек;
4. Подъём ног к турнику 8х4;
5. Прыжки на скакалке 40х5. Отдых 45сек;
6. Скручивание на пресс 3 подхода.

День 4 – Плечи.

1. Ходьба по стене 5 подходов;
2. Отрыв рук от пола в стойке (касание до плеча) 10 повторений;
3. Отжимание в вертикальной проекции 10х2 (попытка стойки на руках, тренажер на плечи);
4. (Отжимание от возвышения) 5х3;
5. Махи гантелями 15х3;
6. Кардио 15-25 мин. Пульс 135.
7. Стойка на руках до отказа.