

Понедельник:

Разминка 10 упражнений

Отжимания на пальцах 8 раз по 3 подхода

Упражнение на растяжку 8 упражнений

Вторник:

Упражнение на растяжку 8 упражнений

Пресс 20 раз по 3 подхода

Упор лежа на пальцах 30 секунд по 3 подхода

Среда:

Прыжковые упражнения 10 упражнений

Сед у стенки под углом 90 градусов 30 секунд

Упражнение на укрепления голенных и голеностопных суставов 8 упражнений

Четверг:

Отжимания 15 раз по 3 подхода

Упор лежа на пальцах 60 секунд

Приседания 15 раз по 4 подхода