

Понедельник:

Разминка 15 упражнений

Отжимания на пальцах 10 раз по 3 подхода

Упражнение на растяжку 10 упражнений

Вторник:

Упражнение на растяжку 10 упражнений

Пресс 30 раз по 3 подхода

Упор лежа на пальцах 60 секунд по 2 подхода

Среда:

Прыжковые упражнения 10 упражнений

Сид у стенки под углом 90 градусов 1 минуты/

Упражнение на укрепления голенных и голеностопных суставов 10 упражнений

Четверг:

Отжимания 15 раз по 3 подхода

Упор лежа на пальцах 60 секунд

Пятница:

Приседания 20 раз по 3 подхода

Пресс 20 раз по 3 подхода