

УУ-2

Понедельник:

Разминка 15 упражнений

Отжимания на пальцах 20 раз по 3 подхода

Вторник:

Упражнение на растяжку 10 упражнений

Пресс 40 раз по 3 подхода

Упор лежа на пальцах 90 секунд по 2 подхода

Среда:

Прыжковые упражнения 10 упражнений

Сед у стенки под углом 90 градусов 2 минуты/

Четверг:

Отжимания 20 раз по 3 подхода

Упор лежа на пальцах 120 секунд

Пятница:

Приседания 30 раз по 3 подхода

Пресс 25 раз по 3 подхода

Суббота:

Упражнение на растяжку 10 упражнений

Упражнение на укрепления голенных и голеностопных суставов 10 упражнений