

Неделя 1

<p>День 1</p> <ul style="list-style-type: none"> • 30 секунд выполняем джампинг-джек • 30 секунд приседания • 30 секунд высокая планка <p>4 подхода Продолжительность – 7 минут</p>	<p>День 2 Отдых</p>	<p>День 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • 30 секунд отжимания с колен • 30 секунды выпады вперед • 30 секунд скалолаз <p>5 подхода Продолжительность – 11 минут и 30 секунд</p>	<p>День 4 Отдых</p>
<p>День 5 Отдых</p>	<p>День 6</p> <ul style="list-style-type: none"> • 30 секунд высокие колени • 30 секунд упражнение червячок • 30 секунд прыжки с приседаниями <p>4 подхода Продолжительность – 7 минут)</p>	<p>День 7 отдых</p>	

Неделя 2

<p>День 8 Отдых</p>	<p>День 9</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 минута джампинг-джек • 1 минута приседания • 30 секунд высокая планка <p>3 повтора Продолжительность – 9 минут и 30 секунд</p>	<p>День 10 Отдых</p>	<p>День 11</p> <p>30 секунд отжимания с коленей</p> <p>30 секунд выпады назад</p> <p>30 секунд бёрпи</p> <p>4 повтора Продолжительность – 7 минут</p>
<p>День 12 Отдых</p>	<p>День 13</p> <ul style="list-style-type: none"> • 30 секунд высокие колени • 30 секунд сидение у стены (стульчик) • 30 секунд мост <p>5 повторов Продолжительность – 11 минут и 30 секунд</p>	<p>День 14 Отдых</p>	

Неделя 3

<p>День 15</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 минута джампинг-джек • 1 минута приседания • 30 секунд низкая планка <p>4 повтора Продолжительность – 13 минут</p>	<p>День 16 Отдых</p>	<p>День 17</p> <ul style="list-style-type: none"> • 30 секунд отжимания с коленей • 30 секунд высокие колени • 30 секунд мост <p>5 повторов Продолжительность – 11 минут и 30 секунд</p>	<p>День 18 Отдых</p>
<p>День 19</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 минута бёрпи • 30 секунд сидение у стены • 30 секунд упражнение для трицепсов • 4 повтора <p>Продолжительность – 11 минут</p>	<p>День 20 Отдых</p>	<p>День 21 Отдых</p>	

Неделя 4

<p>День 22</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 минута джампинг-джек • 30 секунд прыжки с приседаниями • 30 секунд низкая планка <p>5 повторов Продолжительность 14 минут</p>	<p>День 23 Отдых</p>	<p>День 24</p> <ul style="list-style-type: none"> • 30 секунд высокие колени • 30 секунды выпады вперед • 30 секунд упражнение червячок <p>6 повторов Продолжительность – 14 минут</p>	<p>День 25 Отдых</p>
<p>День 26 Отдых</p>	<p>День 27</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 минута отжимания с коленей • 30 секунд сидение у стены (стульчик) • 30 секунд упражнение скалолаз <p>Продолжительность – 11 минут 4 повтора</p>	<p>День 28 Отдых</p>	