**Тренировка №1**

**Разминка 5-10 минут**

**круговая тренировка: все упражнения по 30секунд-1 минута:  
-планка  
-скалолаз  
-боковая планка ( по 15 сек на бок)  
1-3 мин отдых  
-бег на месте  
-Джеки (или звёздочка)  
-зайчики на месте( 15 сек в право 15 сек в лево)  
1-3 мин отдых  
-разножка  
-стульчик  
-захлест на месте  
1-3 мин отдых  
-полуприсед  
-спина  
-бёрпи  
Полный отдых  
Растяжка**

**Тренировка №2**

**Разминка 5-10 минут**

**Бег на месте или прыжки через скакалку 5-10 минут**

**1 мин ходьба на внешней части стопы**

**1 мин ходьба на внутренней части стопы**

**1 мин ходьба на пятках**

**1 мин ходьба на носках**

**1 мин ходьба с перекатами с пятки на носок**

**Гусеница стопами 2-3 метра**

**Тренировка №3**

**Разминка**

**10 упражнений между ними отдых 15-30 сек**

**1-2 серии**

**1-упор сидя лежа 10-20 раз**

**2-широкая разножка 10-20 раз**

**3-пресс 10-20 раз**

**4- отжимания 7-15 раз**

**5-разножка на возвышенность 20-30 раз**

**6-скручивания вертикально 20-30 раз**

**7-скручивания горизонтально 20-30 раз**

**8-отжимания 7-15 раз**

**9-выпрыгивания из полуприсяда 5-10 раз**

**10-бег на месте быстро 15 сек**

**Тренировка №4**

**Разминка**

**Бег на месте или прыжки через скакалку 5-10 мин**

**ОФП 2-3 подхода:**

**Отжимания по 7-20 раз**

**Пресс 15-30 раз**

**Пресс спины 10-30 раз**

**Приседания 10-20 раз**

**Выход стопами на носки 15-30 раз**

**Гусеница 2-3 метра**

**Отдых**

**Растяжка**

**Тренировка №5**

**Разминка**

**Круговая тренировка со скакалкой**

**Отжимания 7-20 раз**

**Скакалка 30 сек**

**Пресс 15-30 раз**

**Скакалка 30 сек**

**Спина 15-30 раз**

**Скакалка 30 сек**

**Боковой пресс 7-15 раз на бок**

**Скакалка 30 сек**

**Скалолаз 15-30 раз**

**Скакалка 30 сек**

**Разножка 10-30 раз**

**Скакалка 30 сек**

**Приседания 10-30 раз**

**Скакалка 30 сек**

**Бёрпи 5-15 раз**

**Скакалка 30 сек**