|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| число | тема | упражнения |
| 6.05 | Табата тренинг  Работа 20 с  Отдых 10 с  8 кругов  Отдых между кругами 2 мин | Альпинист  Обратные отжимания от стула  Джампинг-джек  Велосипед стоя  Поза кошки-поза коровы  Прыжки в планке  Приседания  Подъем ноги лежа на боку (лево-право)  планка |
| 7.05 | Табата тренинг  Работа 20 с  Отдых 10 с  8 кругов  Отдых между кругами 2 мин | Прыжки без скакалки  Приседания с подъемом рук  Скручивания  Велосипед лежа  Поза кошки-поза коровы  Прыжок фигуриста  Ослик лягается вправо  Ослик лягается влево  Бег, колени вверх  планка |
| 12.05 | Табата тренинг  Работа 20 с  Отдых 10 с  8 кругов  Отдых между кругами 2 мин | Быстрые ноги  Отжимания от стены  Боковой мостик вправо  Боковой мостик влево  Поза кошки, поза коровы  Прыжки на корточках  Отведение ног назад на четвереньках лево-право  Альпинист  планка |
| 13.05 | Табата тренинг  Работа 20 с  Отдых 10 с  8 кругов  Отдых между кругами 2 мин | Джампинг-джек  Диагональная планка  Отжимания упор на колени  Планка со скрещиванием  Жук на спине  Прыжки из планки  Подъемы на стул  Лягушка  Берпи  планка |
| 14.05 | Табата тренинг  Работа 20 с  Отдых 10 с  8 кругов  Отдых между кругами 2 мин | Захлест голени  Движения вверх-вниз сведенными локтями  Бросок ног из скручивания  Боковые наклоны к стопам  Поза кошки, поза коровы  Прыжо фигуриста  Приседания выпады  Пожарный кран влево-вправо  Альпинист  планка |
| 19.05 | Табата тренинг  Работа 20 с  Отдых 10 с  8 кругов  Отдых между кругами 2 мин | Бег колени вверх  Широкие махи руками по часовой и против часовой стрелки  Прыжки без скакалки  Махи ногами лежа на спине  Выпрямление ног сидя  Вприсядку  Подъем ног в планке  Берпи  планка |
| 20.05 | Табата тренинг  Работа 20 с  Отдых 10 с  8 кругов  Отдых между кругами 2 мин | Джампинг джек  Быстрые ноги  Две планки по очереди  Альпинист  Супермен  Прыжки в стороны  Подъем прямой ноги влево  Подъем прямой ноги вправо  планка |
| 21.05 | Табата тренинг  Работа 20 с  Отдых 10 с  8 кругов  Отдых между кругами 2 мин | Прыжки  Присед с подъемом рук  Планка с касанием груди  Броски ног из скручивания  Качели  Прыжки в планке  Выпады  Планка со скрещиванием |
| 26.05 | Табата тренинг  Работа 20 с  Отдых 10 с  8 кругов  Отдых между кругами 2 мин | Быстрые ноги  Отжимания от стены  Боковой мостик вправо  Боковой мостик влево  Поза кошки, поза коровы  Прыжки на корточках  Отведение ног назад на четвереньках лево-право  Альпинист  планка |
| 27.05 | Табата тренинг  Работа 20 с  Отдых 10 с  8 кругов  Отдых между кругами 2 мин | Альпинист  Обратные отжимания от стула  Джампинг-джек  Велосипед стоя  Поза кошки-поза коровы  Прыжки в планке  Приседания  Подъем ноги лежа на боку (лево-право)  планка |
| 28.05 | Табата тренинг  Работа 20 с  Отдых 10 с  8 кругов  Отдых между кругами 2 мин | Прыжки без скакалки  Приседания с подъемом рук  Скручивания  Велосипед лежа  Поза кошки-поза коровы  Прыжок фигуриста  Ослик лягается вправо  Ослик лягается влево  Бег, колени вверх  планка |