|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| число | тема | упражнения |
| 6.05 | Табата тренинг Работа 20 сОтдых 10 с8 круговОтдых между кругами 2 мин | АльпинистОбратные отжимания от стулаДжампинг-джекВелосипед стояПоза кошки-поза коровыПрыжки в планкеПриседанияПодъем ноги лежа на боку (лево-право)планка |
| 7.05 | Табата тренинг Работа 20 сОтдых 10 с8 круговОтдых между кругами 2 мин | Прыжки без скакалкиПриседания с подъемом рукСкручиванияВелосипед лежаПоза кошки-поза коровыПрыжок фигуристаОслик лягается вправоОслик лягается влевоБег, колени вверхпланка |
| 12.05 | Табата тренинг Работа 20 сОтдых 10 с8 круговОтдых между кругами 2 мин | Быстрые ногиОтжимания от стеныБоковой мостик вправоБоковой мостик влевоПоза кошки, поза коровыПрыжки на корточкахОтведение ног назад на четвереньках лево-правоАльпинистпланка |
| 13.05 | Табата тренинг Работа 20 сОтдых 10 с8 круговОтдых между кругами 2 мин | Джампинг-джекДиагональная планкаОтжимания упор на колениПланка со скрещиваниемЖук на спинеПрыжки из планкиПодъемы на стулЛягушкаБерпипланка |
| 14.05 | Табата тренинг Работа 20 сОтдых 10 с8 круговОтдых между кругами 2 мин | Захлест голениДвижения вверх-вниз сведенными локтямиБросок ног из скручиванияБоковые наклоны к стопамПоза кошки, поза коровыПрыжо фигуристаПриседания выпадыПожарный кран влево-вправоАльпинист планка |
| 19.05 | Табата тренинг Работа 20 сОтдых 10 с8 круговОтдых между кругами 2 мин | Бег колени вверхШирокие махи руками по часовой и против часовой стрелкиПрыжки без скакалкиМахи ногами лежа на спинеВыпрямление ног сидяВприсядкуПодъем ног в планкеБерпипланка |
| 20.05 | Табата тренинг Работа 20 сОтдых 10 с8 круговОтдых между кругами 2 мин | Джампинг джекБыстрые ногиДве планки по очередиАльпинистСуперменПрыжки в стороныПодъем прямой ноги влевоПодъем прямой ноги вправопланка |
| 21.05 | Табата тренинг Работа 20 сОтдых 10 с8 круговОтдых между кругами 2 мин | ПрыжкиПрисед с подъемом рукПланка с касанием грудиБроски ног из скручиванияКачелиПрыжки в планкеВыпадыПланка со скрещиванием |
| 26.05 | Табата тренинг Работа 20 сОтдых 10 с8 круговОтдых между кругами 2 мин | Быстрые ногиОтжимания от стеныБоковой мостик вправоБоковой мостик влевоПоза кошки, поза коровыПрыжки на корточкахОтведение ног назад на четвереньках лево-правоАльпинистпланка |
| 27.05 | Табата тренинг Работа 20 сОтдых 10 с8 круговОтдых между кругами 2 мин | АльпинистОбратные отжимания от стулаДжампинг-джекВелосипед стояПоза кошки-поза коровыПрыжки в планкеПриседанияПодъем ноги лежа на боку (лево-право)планка |
| 28.05 | Табата тренинг Работа 20 сОтдых 10 с8 круговОтдых между кругами 2 мин | Прыжки без скакалкиПриседания с подъемом рукСкручиванияВелосипед лежаПоза кошки-поза коровыПрыжок фигуристаОслик лягается вправоОслик лягается влевоБег, колени вверхпланка |