

## **Программа.**

### **Упражнения:**

|                                     |              |
|-------------------------------------|--------------|
| <b>1. Скакалка</b>                  | <b>1 мин</b> |
| <b>2. Отжимания на мяче</b>         | <b>20-30</b> |
| <b>3. Тяга гантелей в наклоне</b>   | <b>20</b>    |
| <b>4. Приседы + жим</b>             | <b>20</b>    |
| <b>5. «Румынская» становая тяга</b> | <b>20</b>    |
| <b>6. Двойные скручивания</b>       | <b>30</b>    |
| <b>7. Скакалка в течение</b>        | <b>1 мин</b> |

**Между упражнениями отдыхайте 30 сек. Повторите круги 2-3 раза.**

**Оборудование : скакалка, надувной мяч, гантели.**