*Создание красивой фигуры в домашних условиях.*

Тренировка выносливости для человека без профессиональной спортивной подготовки или при длинном отдыхе от спортивных нагрузок. Отдых между сетами при учащённом пульсе должен составлять минуту или более до приведения пульса в спокойное состояние без нагрузки.

Разминка

1 сет

* Отжимания – 20 повторений
* Присед – 15 повторений
* Берпи – 15 повторений

2 сет

* Отжимания – 20 повторений
* Присед – 10 повторений
* Берпи – 20 повторений

3 сет

* Отжимания – 20 повторений
* Присед – 10 повторений
* Берпи – 20 повторений
* Подтягивания к груди – 5 повторений
* Присед – 10 повторений

4 сет

* Отжимания – 10 повторений
* Подтягивания – 10 повторений
* Подъём туловища от пола в положении лёжа – 25 повторений
* Отжимания – 10 повторений
* Подтягивания – 5 повторений

5 сет

* Подтягивания – 10 повторений
* Присед – 15 повторений
* Скакалка – 1 минута

6 сет

* Отжимания – 25 повторений
* Присед – 20 повторений
* Отжимания – 15 повторений
* Присед – 10 повторений
* Отжимания – 5 повторений

7 сет

* Подтягивания – 5 повторений
* Отжимания – 5 повторений
* Берпи – 20 повторений

8 сет

* Отжимания – 25 повторений
* Присед – 20 повторений
* Берпи – 15 повторений

9 сет

* Присед со свободным весом – 15 повторений
* Присед – 10 повторений
* Присед со свободным весом - 10 повторений
* Присед – 5 повторений

Заминка