

КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА

Оборудование: коврик, степ-платформа, теннисный мяч, гантели, блин, бодибар, медбол

Вид разминки: функциональная

Количество кругов: 4

Количество станций: 8

Время работы на станции: 45 сек.

Отдых между станциями: 15 сек.

Отдых между кругами: 75 сек.

Итого время тренировки: 34 минуты 45 секунд

Упражнение	Оборудование
1. Планка (шаги ногами врозь/вместе)	Коврик
2. Баланс на одной ноге и имитация гребли	Гимнастическая палка / легкий бодибар
3. Берпи с отжиманиями	Без оборудования
4. Бросок теннисного мяча в стену и ловля руками поочередно	Теннисный мяч + стена
5. Велосипед	Блин, коврик
6. Выпад и удар ногой вперед	Наклонная степ-платформа, гантели
7. Sit up и бросок медбола в стену	Медбол, коврик, стена
8. Прыжок через степ и бег вокруг степа	Степ-платформа

