


Активная Пауза

выберите упражнение или бросьте кубики  1 час отдыха между занятиями

1



60 джампинг джек

2



60 подъемов колена

3



20 берпи

4



+ 20 прямых ударов
+ 5 отжиманий | 3 подхода

5



60 подъемов ноги в сторону

6



20 приседаний
40 ударов вверх

7



40 подъемов рук
40 кругов руками

8



40 подъемов колена
20 скалолазов

9



60 касаний ступни

10



10 прыжков + 10 приседаний
3 подхода

11



40 выпадов с прыжком

12



60 скалолазов