

**СПАРТАНСКИЕ  
ИГРЫ**

# СПАРТАНСКИЕ ИГРЫ

© darebee.net

День 1 Выживет сильнейший

Уровень I 3 подхода

Уровень II 5 подходов

Уровень III 7 подходов

2 минуты отдыха между подходами



20 приседов



10 приседов с прыжком



20 прямых ударов



СКОЛЬКО МОЖЕТЕ  
ОТЖИМАНИЯ



10 планок с выпадом



10 подъемов ноги в планке

Спарта́нские воины сражались в тяжелых доспехах. Для получения подлинного опыта спарта́нского лагеря, носите утяжелители на протяжении всей программы.



# СПАРТАНСКИЕ ИГРЫ

© darebee.net

День 2 Тело — это броня

## Часть I

Уровень I 10 повторений каждое

Уровень II 20 повторений каждое

Уровень III 30 повторений каждое

3 подхода | 2 минуты отдыха

ПОДХОДИТ ДЛЯ МЯЧА



скручивания



перекрестные скручивания

**Часть II** УРОВЕНЬ I 20 секунд УРОВЕНЬ II 30 секунд УРОВЕНЬ III 40 секунд  
УРОВЕНЬ I 3 подхода УРОВЕНЬ II 4 подхода УРОВЕНЬ III 5 подходов  
до 2 минут отдыха между подходами



планка на локтях



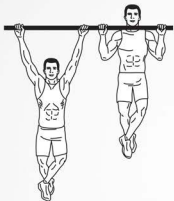
планка с поднятой ногой



боковая планка

# СПАРТАНСКИЕ ИГРЫ

© darebee.net



3 подхода  
подтягивания — сколько сможете  
2 минуты отдыха между подходами

День 3 Приди и возьми!

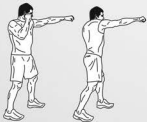
Часть I



ИЛИ

3 подхода | 2 мин отдыха  
8 подъемов на бицепс  
8 тяг к поясу в наклоне

Часть II УРОВЕНЬ I 3 подхода УРОВЕНЬ II 5 подходов УРОВЕНЬ III 7 подходов  
до 2 минут отдыха между подходами



20 прямых ударов



20 ударов вверх



20 ударов локтем

# СПАРТАНСКИЕ ИГРЫ

© darebee.net

День 4 Баланс & Координация

Уровень I 3 подхода

Уровень II 4 подхода

Уровень III 5 подходов

2 минуты отдыха между подходами



выпад



глубокий выпад со сгибом руки



глубокий выпад



подъем колена



удержание колена



удержание равновесия

Повторяйте последовательность, быстро переходя от одного движения к другому. Всего 10 раз (по 5 с каждой стороны) = 1 подход.

# СПАРТАНСКИЕ ИГРЫ

© darebee.net

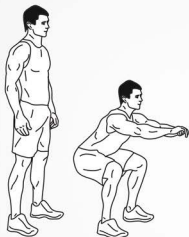
День 5 Со щитом или на щите

Уровень I 3 подхода | 1 отжимание

Уровень II 4 подхода | 2 отжимания

Уровень III 5 подходов | 3 отжимания

2 минуты отдыха между подходами



10 приседаний

X отжиманий

10 приседаний

X отжиманий

10 приседаний

X отжиманий

10 приседаний

X отжиманий

10 приседаний

X отжиманий



финиш



# СПАРТАНСКИЕ ИГРЫ

© darebee.net

День 6 Тело — это броня

## Часть I

Уровень I 10 повторений каждое

Уровень II 16 повторений каждое

Уровень III 20 повторений каждое

3 подхода | 2 минуты отдыха



подъемы корпуса  
с прямым ударом



прямые удары



подъемы ног

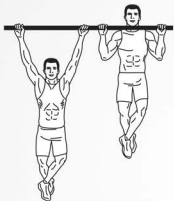
**Часть II** УРОВЕНЬ I 10 раз УРОВЕНЬ II 15 раз УРОВЕНЬ III 20 раз  
УРОВЕНЬ I 1 подход УРОВЕНЬ II 2 подхода УРОВЕНЬ III 3 подхода  
повторяйте в течение дня



активная планка + 30-секундная планка на локтях в конце

# СПАРТАНСКИЕ ИГРЫ

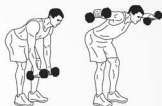
© darebee.net



4 подхода  
подтягивания — сколько сможете  
2 минуты отдыха между подходами

День 7 Приди и возьми!

Часть I



ИЛИ

4 подхода | 2 мин отдыха  
10 подъемов на бицепс  
5 разведений рук в наклоне

Часть II УРОВЕНЬ I 3 подхода УРОВЕНЬ II 5 подходов УРОВЕНЬ III 7 подходов  
до 2 минут отдыха между подходами



20 подъемов рук



20 кругов руками



20 широких ножниц



# СПАРТАНСКИЕ ИГРЫ

© darebee.net

День 8 Баланс & Координация

## Часть I

Уровень I 3 подхода | 10 раз каждое

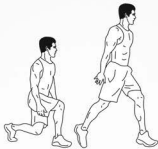
Уровень II 4 подхода | 16 раз каждое

Уровень III 5 подходов | 20 раз каждое

2 минуты отдыха между подходами



боковые выпады



выпады с прыжком



подъемы ноги в сторону

## Часть II

**60 секунд**

удержание равновесия  
встаньте на одну ногу,  
руки в стороны  
- затем закройте глаза  
(или используйте повязку)



## Часть III

**Тест на выносливость**

установите таймер, разведите  
руки в стороны (ладони вниз)  
и держите их поднятыми  
столько, сколько сможете.  
Можно выполнять сидя.

# СПАРТАНСКИЕ ИГРЫ

© darebee.net

День 9 Ужин нас ждет в аду

Уровень I 3 подхода

Уровень II 5 подходов

Уровень III 7 подходов

2 минуты отдыха между подходами



20 приседов



10 приседов с прыжком



20 ударов ногой



сколько можете  
отжимания



10 касаний плеча



10 касаний бедра



10 планок с выпадом



10 подъемов ноги



10 подъемов руки / ноги

# СПАРТАНСКИЕ ИГРЫ

© darebee.net

День 10 Тело — это броня

## Часть I

Уровень I 3 подхода | 10 раз каждое

Уровень II 4 подхода | 16 раз каждое

Уровень III 5 подходов | 24 раз каждое

2 минуты отдыха между подходами



подъемы корпуса



обратные скручивания



скручивания русский твист



рывки ногами вперед



подъемы ног



рывки ногами вперед



подъемы ног



круги ногами

**Часть II** 3 подхода | 10 раз каждое, удерживайте каждую позу в течение 3 секунд, повторите без отдыха между подходами



подъем корпуса



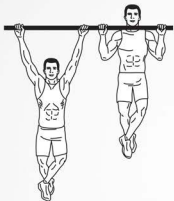
растяжка супермен



мостик

# СПАРТАНСКИЕ ИГРЫ

© darebee.net



4 подхода  
подтягивания — сколько сможете  
2 минуты отдыха между подходами

День 11 Приди и возьми!

Часть I

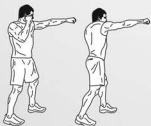


ИЛИ



4 подхода | 2 мин отдыха  
10 подъемов на бицепс  
10 тяг ренегата

Часть II УРОВЕНЬ I 3 подхода УРОВЕНЬ II 5 подходов УРОВЕНЬ III 7 подходов  
до 2 минут отдыха между подходами



20 прямых ударов



20 ударов вверх



20 ударов локтем

# СПАРТАНСКИЕ ИГРЫ

© darebee.net

День 12 Баланс & Координация

Уровень I 3 подхода

Уровень II 4 подхода

Уровень III 5 подходов

2 минуты отдыха между подходами



подъем колена



удержание колена



удержание равновесия



махи вперед / назад



выпад



глубокий выпад

Повторяйте последовательность, быстро переходя от одного движения к другому. Всего 10 раз (по 5 с каждой стороны) = 1 подход.

# СПАРТАНСКИЕ ИГРЫ

© darebee.net

День 13 Одна дикая ночь

## Часть I

Уровень I 3 подхода

Уровень II 5 подходов

Уровень III 7 подходов

2 минуты отдыха между подходами



20 медленных скалолазов



сколько можете  
отжимания



20 касаний плеча



20 приседов



считая до 20 планка



20 планок с выпадом

## Часть II

сколько можете стульчик

3 подхода

до 2 минут

отдыха между подходами



# СПАРТАНСКИЕ ИГРЫ

© darebee.net

День 14 Тело — это броня

## Часть I

Уровень I 20 повторений каждое

Уровень II 30 повторений каждое

Уровень III 40 повторений каждое

3 подхода | 2 минуты отдыха

ПОДХОДИТ ДЛЯ МЯЧА



сотня Пилатес



высокие скручивания

**Часть II** УРОВЕНЬ I 10 раз УРОВЕНЬ II 16 раз УРОВЕНЬ III 20 раз  
УРОВЕНЬ I 3 подхода УРОВЕНЬ II 4 подхода УРОВЕНЬ III 5 подходов  
до 2 минут отдыха между подходами



подъемы руки



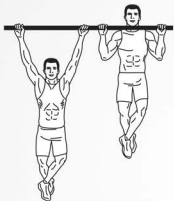
подъемы ноги



планка Пила

# СПАРТАНСКИЕ ИГРЫ

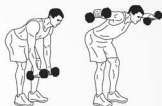
© darebee.net



4 подхода  
подтягивания — сколько сможете  
2 минуты отдыха между подходами

День 15 Приди и возьми!

Часть I



ИЛИ

4 подхода | 2 мин отдыха  
10 подъемов на бицепс  
5 разведений рук в наклоне

Часть II УРОВЕНЬ I 3 подхода УРОВЕНЬ II 5 подходов УРОВЕНЬ III 7 подходов  
до 2 минут отдыха между подходами



50 подъемов рук



50 кругов руками



50 широких ножниц



# СПАРТАНСКИЕ ИГРЫ

© darebee.net

День 16 Баланс & Координация

## Часть I

Уровень I 3 подхода | 12 раз каждое

Уровень II 4 подхода | 20 раз каждое

Уровень III 5 подходов | 22 раза каждое

2 минуты отдыха между подходами



подъемы ноги в сторону



боковые выпады



выпады с прыжком

## Часть II

**60 секунд**

удержание равновесия  
встаньте на одну ногу,  
руки в стороны  
- затем закройте глаза  
(или используйте повязку)



## Часть III

**Тест на выносливость**

установите таймер, разведите  
руки в стороны (ладони вниз)  
и держите их поднятыми  
столько, сколько сможете.  
Можно выполнять сидя.

# СПАРТАНСКИЕ ИГРЫ

© darebee.net

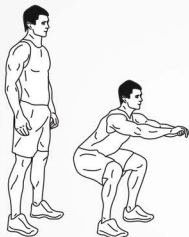
День 17 Со щитом или на щите

Уровень I 3 подхода | 2 отжимания

Уровень II 4 подхода | 3 отжимания

Уровень III 5 подходов | 4 отжимания

2 минуты отдыха между подходами



10 приседаний

X отжиманий

10 приседаний

X отжиманий

10 приседаний

X отжиманий

10 приседаний

X отжиманий

10 приседаний

X отжиманий



финиш



# СПАРТАНСКИЕ ИГРЫ

© darebee.net

День 18 Тело — это броня

## Часть I

Уровень I 3 подхода | 12 раз каждое

Уровень II 4 подхода | 12 раз каждое

Уровень III 5 подходов | 26 раз каждое

2 минуты отдыха между подходами



махи ногами



подъемы ног



ножницы



боковые скручивания



пульсовые подъемы таза



круги бесконечности

**Часть II** 3 подхода | 10 раз каждое, удерживайте каждую позу в течение 3 секунд, повторите без отдыха между подходами



подъем корпуса



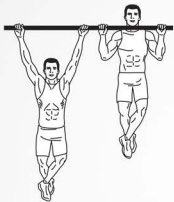
растяжка супермен



мостик

# СПАРТАНСКИЕ ИГРЫ

© darebee.net



5 подходов  
подтягивания — сколько сможете  
2 минуты отдыха между подходами

День 19 Приди и возьми!

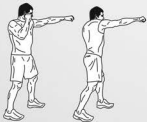
Часть I



ИЛИ

5 подходов | 2 мин отдыха  
12 подъемов на бицепс  
8 тяг к поясу в наклоне

Часть II УРОВЕНЬ I 3 подхода УРОВЕНЬ II 5 подходов УРОВЕНЬ III 7 подходов  
до 2 минут отдыха между подходами



50 прямых ударов



50 ударов вверх



50 ударов локтем

# СПАРТАНСКИЕ ИГРЫ

© darebee.net

День 20 Баланс & Координация

Уровень I 3 подхода

Уровень II 4 подхода

Уровень III 5 подходов

2 минуты отдыха между подходами



выпад



глубокий выпад со сгибом руки



глубокий выпад



подъем колена



удержание колена



удержание равновесия

Повторяйте последовательность, быстро переходя от одного движения к другому. Всего 10 раз (по 5 с каждой стороны) = 1 подход.

# СПАРТАНСКИЕ ИГРЫ

© darebee.net

День 21 Прекрасная смерть

Уровень I 3 подхода

Уровень II 5 подходов

Уровень III 7 подходов

2 минуты отдыха между подходами



20 приседов с прыжком



20 приседов



считая до 20 удержание



сколько можете  
отжимания



10 касаний плеча



10 касаний бедра



10 планок с выпадом



10 подъемов ноги



10 подъемов руки / ноги

# СПАРТАНСКИЕ ИГРЫ

© darebee.net

День 22 Тело — это броня

## Часть I

Уровень I 20 повторений каждое

Уровень II 30 повторений каждое

Уровень III 50 повторений каждое

4 подхода | 2 минуты отдыха

ПОДХОДИТ ДЛЯ МЯЧА



скручивания



перекрестные скручивания

**Часть II** УРОВЕНЬ I 30 секунд УРОВЕНЬ II 40 секунд УРОВЕНЬ III 60 секунд  
УРОВЕНЬ I 3 подхода УРОВЕНЬ II 4 подхода УРОВЕНЬ III 5 подходов  
до 2 минут отдыха между подходами



планка на локтях



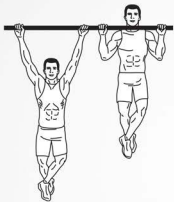
планка с поднятой ногой



боковая планка

# СПАРТАНСКИЕ ИГРЫ

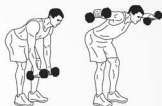
© darebee.net



5 подходов  
подтягивания — сколько сможете  
2 минуты отдыха между подходами

День 23 Приди и возьми!

Часть I



ИЛИ

5 подходов | 2 мин отдыха  
14 подъемов на бицепс  
5 разведений рук в наклоне

Часть II УРОВЕНЬ I 3 подхода УРОВЕНЬ II 5 подходов УРОВЕНЬ III 7 подходов  
до 2 минут отдыха между подходами



60 подъемов рук

60 кругов руками

60 широких ножниц



# СПАРТАНСКИЕ ИГРЫ

© darebee.net

День 24 Баланс & Координация

## Часть I

Уровень I 3 подхода | 16 раз каждое

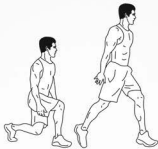
Уровень II 4 подхода | 22 раз каждое

Уровень III 5 подходов | 24 раза каждое

2 минуты отдыха между подходами



боковые выпады



выпады с прыжком



подъемы ноги в сторону

## Часть II

**60 секунд**

удержание равновесия  
встаньте на одну ногу,  
руки в стороны  
- затем закройте глаза  
(или используйте повязку)



## Часть III

**Тест на выносливость**

установите таймер, разведите  
руки в стороны (ладони вниз)  
и держите их поднятыми  
столько, сколько сможете.  
Можно выполнять сидя.

# СПАРТАНСКИЕ ИГРЫ

© darebee.net

День 25 Скрытая сила

## Часть I

Уровень I 3 подхода

Уровень II 5 подходов

Уровень III 7 подходов

2 минуты отдыха между подходами



40 медленных скалолазов



сколько можете  
отжимания



40 касаний плеча



40 приседов



считая до 40 планка



40 планок с выпадом

## Часть II

сколько можете стульчик

3 подхода

до 2 минут

отдыха между подходами



# СПАРТАНСКИЕ ИГРЫ

© darebee.net

День 26 Тело — это броня

## Часть I

Уровень I 20 повторений каждое

Уровень II 24 повторения каждое

Уровень III 30 повторений каждое

4 подхода | 2 минуты отдыха



подъемы корпуса  
с прямым ударом



прямые удары



подъемы ног

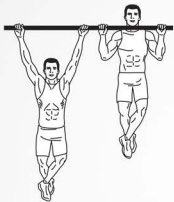
**Часть II** УРОВЕНЬ I 15 раз УРОВЕНЬ II 20 раз УРОВЕНЬ III 25 раз  
УРОВЕНЬ I 1 подход УРОВЕНЬ II 2 подхода УРОВЕНЬ III 3 подхода  
повторяйте в течение дня



активная планка + 30-секундная планка на локтях в конце

# СПАРТАНСКИЕ ИГРЫ

© darebee.net



6 подходов  
подтягивания — сколько сможете  
2 минуты отдыха между подходами

День 27 Приди и возьми!

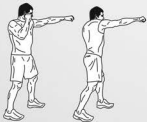
Часть I



ИЛИ

6 подходов | 2 мин отдыха  
12 подъемов на бицепс  
8 тяг к поясу в наклоне

Часть II УРОВЕНЬ I 3 подхода УРОВЕНЬ II 5 подходов УРОВЕНЬ III 7 подходов  
до 2 минут отдыха между подходами



60 прямых ударов



60 ударов вверх



60 ударов локтем

# СПАРТАНСКИЕ ИГРЫ

© darebee.net

День 28 Баланс & Координация

Уровень I 3 подхода

Уровень II 4 подхода

Уровень III 5 подходов

2 минуты отдыха между подходами



подъем колена



удержание колена



удержание равновесия



махи вперед / назад



выпад



глубокий выпад

Повторяйте последовательность, быстро переходя от одного движения к другому. Всего 10 раз (по 5 с каждой стороны) = 1 подход.

# СПАРТАНСКИЕ ИГРЫ

© darebee.net

День 29 Тело — это броня

## Часть I

Уровень I 3 подхода | 18 раз каждое

Уровень II 4 подхода | 20 раз каждое

Уровень III 5 подходов | 26 раз каждое

2 минуты отдыха между подходами



подъемы корпуса



обратные скручивания



скручивания русский твист



рывки ногами вперед



подъемы ног



круги ногами

**Часть II** 3 подхода | 10 раз каждое, удерживайте каждую позу в течение 4 секунд, повторите без отдыха между подходами



подъем корпуса



растяжка супермен



мостик

# СПАРТАНСКИЕ ИГРЫ

© darebee.net

День 30 Со щитом или на щите

Уровень I 3 подхода | 3 отжимания

Уровень II 4 подхода | 4 отжимания

Уровень III 5 подходов | 5 отжиманий

2 минуты отдыха между подходами



20 приседаний

X отжиманий

20 приседаний

X отжиманий

20 приседаний

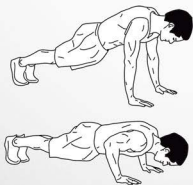
X отжиманий

20 приседаний

X отжиманий

20 приседаний

X отжиманий



финиш