

разминка : 1 минута лезгинки-20 приседаний, 1 минута лезгинки 20 отжиманий-1 минута лезгинки -20 берпи-4 подхода  
сидя на стуле максимально часто работаем ногами 10 секунд-10 подходов, затем подключаем руки-10 секунд-10 подходов.  
глубокие выпады в стороны ,руки перед собой 20 раз x 8 подходов  
пистолетики 8 левой ногой+8 правой x 8 подходов  
планка на локтях 1,5 минуты-3 раза, планка на боку 1 минута-2 раза на каждую сторону  
комплекс для спины 15 минут  
упражнения на верхний пресс -85 раз  
Прыжки на одной, махом другой на месте 15 левой и 15 правой-10 подходов

---

30 минут тренировка по желанию

пресс ,лежа на боку по 50 раз на каждую сторону  
комплекс для спины 15 минут

---

**посмотреть видео в интернете бег с барьерами легкая атлетика**

---