

ТАБАТА-ТРЕНИРОВКА С АКЦЕНТОМ НА БЕДРА И ЯГОДИЦЫ

- Плиометрический боковой выпад (по 4 подхода на каждую сторону)
- Разведение ног в полуприседе
- Выпады по кругу (по 4 подхода на каждую сторону)
- Сумо-приседание с выпрыгиванием



ТАБАТА-ТРЕНИРОВКА С АКЦЕНТОМ НА ЖИВОТ

- Горизонтальный бег
- Краб
- Ножницы
- Прыжок к животу в планке





ТАБАТА-ТРЕНИРОВКА С АКЦЕНТОМ НА РУКИ, ПЛЕЧИ И ГРУДЬ

- Отжимания для трицепсов (по 4 подхода на каждую сторону)
- Ходьба в планку
- Отжимания вправо-влево (можно выполнять на коленях)
- Планка с касанием плеч

