План на 25.06.20

Подготовительная часть

1.Разминка 10 мин

2.Работа на челночном передвижении 5 мин

3. Работа в челноке левой рукой 5 мин

4.Работа на челноке левой прямой, левый выход любой 5мин

5. Работа на челноке правой прямой, левый выход любой 5мин

6. Работа на челноке двойка выход с левой 5мин

Основная часть Кроссфит 7 кругов , 9станцийпо 40 сек

1.Отжимания

2.Прессс выбрасыванием ног вперед

3.Присяд с ударами при подьеме

4.Ходьба на кулаках

5.Бой с тенью с ударами

6.Разножка

7.Фиксирование в жиме

8.Ходьба на диван или стойку

9.Выпрыгивания руки к носкам

Заключительная часть:

Пресс 100 раз

Тянемся