

| Неделя | Правила выполнения | Упражнения |
|--------|--|--|
| 1 | <ul style="list-style-type: none"> • 2 круга; • отдых между упражнениями — 60 секунд; • отдых между кругами — 120 секунд. | <ul style="list-style-type: none"> • Воздушные приседания — 10 раз. • Приседания сумо — 10 раз. • Сплит-приседания — по 6 раз на ногу. • Статичный присед у стены — в упор. |
| 2 | <ul style="list-style-type: none"> • 2 круга; • отдых между упражнениями — 60 секунд; • отдых между кругами — 120 секунд. | <ul style="list-style-type: none"> • Воздушные приседания — 15 раз. • Приседания сумо — 12 раз. • Сплит-приседания — по 8 раз на ногу. • Статичный присед у стены — в упор. |
| 3 | <ul style="list-style-type: none"> • 3 круга; • отдых между упражнениями — 60 секунд; • отдых между кругами — 120 секунд. | <ul style="list-style-type: none"> • Воздушные приседания — 15 раз. • Приседания сумо — 15 раз. • Сплит-приседания — по 8 раз на ногу. • Пистолеты на стул — по 6 раз на ногу. <p>отдых 120 секунд</p> <ul style="list-style-type: none"> • Приседания с выпрыгиванием — в упор. |
| 4 | <ul style="list-style-type: none"> • 3 круга; • отдых между упражнениями — 60 секунд; • отдых между кругами — 120 секунд. | <ul style="list-style-type: none"> • Воздушные приседания — 18 раз. • Приседания сумо — 18 раз. • Сплит-приседания — по 12 раз на ногу. • Пистолеты на стул — по 8 раз на ногу. <p>отдых 120 секунд</p> <ul style="list-style-type: none"> • Приседания с выпрыгиванием — в упор. |
| 5 | <ul style="list-style-type: none"> • 3 круга; • отдых между упражнениями — 60 секунд; • отдых между кругами — 90 секунд. | <ul style="list-style-type: none"> • Воздушные приседания — 20 раз. • Приседания сумо — 20 раз. • Сплит-приседания — по 15 на ногу. • Пистолеты со стула — по 6 раз на ногу. |
| 6 | <ul style="list-style-type: none"> • 3 круга; • отдых между упражнениями — 60 секунд; • отдых между кругами — 90 секунд. | <ul style="list-style-type: none"> • Воздушные приседания — 25 раз. • Приседания сумо — 25 раз. • Сплит-приседания — по 18 на ногу. • Пистолеты со стула — по 8 раз на ногу. |
| 7 | <ul style="list-style-type: none"> • 3 круга; • отдых между упражнениями — 45 секунд; • отдых между кругами — 90 секунд. | <ul style="list-style-type: none"> • Приседания с выпрыгиванием — 15 раз. • Приседания сумо с пульсацией — 15 раз. • Сплит-приседания — по 20 раз на ногу. • Пистолеты со стула — по 10 раз на ногу. |
| 8 | <ul style="list-style-type: none"> • 3 круга; • отдых между упражнениями — | <ul style="list-style-type: none"> • Приседания с выпрыгиванием — 20 раз. • Приседания сумо с пульсаций — 20 раз. |

| | | |
|--|--|---|
| | <p>45 секунд; ● отдых между кругами — 60 секунд.</p> | <ul style="list-style-type: none">● Сплит-приседания — по 20 раз на ногу.● Пистолеты с опорой — по 10 раз на ногу. |
|--|--|---|