

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