

### Понедельник.

1. Кардиоразминка.(6 упр по 45 сек.)
2. Упражнения на гибкость.
3. Перемещения с имитацией удара слева и справа. 3 подхода по 50 раз
4. Перемещения вперед-назад с имитацией удара слева. 3 подхода по 50 раз.
5. Перемещения вперед-назад с имитацией удара справа.3 подхода по 50 раз.

### Вторник.

- 1.Приседы -20
  - 2.Отжимания-20
  - 3.Выпады в стороны-по 20 раз
  - 4.Прыжки на месте-50 раз
  - 5.Пресс-20 раз
  - 6.Бабочка-10 раз
- 3 подхода.

### Среда.

- 1.Прыжки на скакалке 100 раз
- 2.Набивание мячей на правой стороне ракетки 150
- 3.Набивание мячей на левой стороне ракетки 150
- 4.Набивание мячей со сменой сторон ракетки 150

### Четверг.

- 1.Кардиоразминка(6упр по 45 сек)
- 2.Перемещения с имитацией ударов,слева направо,вперед-назад,по 50 раз 3 подхода.
- 3.Упр.на гибкость.

### Пятница.

- 1.Приседания 20
- 2.Отжимания 10-20
- 3.Берпи 10
- 4.Выпады в стороны по 20 раз
- 5.Выпады вперед-назад 20 раз.