|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Вправи /дати | 01.03 | 02,03 | 03,03 | 04,03 | 05.03 | 06.03 |  |  |  |
| Бурпі | 4’\*1 | 4’\*1 | 40  | 40  | 40  | 40  |  |  |  |
| Стрибки на скакалі | 1’ | 1’ | 100 | 100 | 100 | 100 |  |  |  |
| Планка | 1’30” | 1’30” | 1мин 7сек | 1мин 6сек | 1мин 2сек | 1мин 20сек |  |  |  |
| статичне розтягнення | 2’ | 2’ | 3. | 3. | 3. | 3. |  |  |  |