

Отжимания

1. Широким хватом (3x10)
2. Узким хватом (3x5)
3. В упоре достать до плеча (3x10)
4. Берпи (3x15)
5. Ласточка (3x1 минуте)

Пресс

1. Складной ножик (3x20)
2. Велосипед (1x45сек, 1x40сек, 1x30 сек)
3. Маятник (3x20)
4. Достать до носков (3x15)
5. Складной ножик с передачей мяча (3x10)

Выпады

1. Вперед (3x20)
2. Приседания (2x40)
3. Диагональные (3x24)
4. Боковые приседания (3x20)
5. Смена ног в прыжке (3x10)

Работа с клюшкой

1. Ведение мячика
2. Ведение шайбы
3. Набивание мячиком
4. Набивание шайбы

Скакалка

1. На правой и левой ноге (1x100, 1x50)
2. Обычные прыжки (1x400)
3. Прыжки назад (1x200)

4.Перебежка (1х400)

Работа с возвышенностью

1. Забегания (3х45сек)

2.Работа на икры (3х30)

3.Прыжки из низкого присяда на возвышенность(3х15)

4.Ласточка (3х1мин)

5.Берпи (3х15)