

1 комплекс

Выполнить как можно быстрее 15 подтягиваний, 20 прыжков на тумбу 60см и 25 взятий и толчков штанги 40кг.

По команде 3.2.1 начинает первый участник, после выполнения всех упражнений он передаёт эстафету, комплекс считается выполненным, когда все 5 участников закончили выполнение всех упражнений.

1. 15 подтягиваний



2. 25 прыжков на тумбу



3. 20 взятий и толчков штанги 30кг



2 комплекс

Сделать как можно больше повторений за 10 минут

1. 2 подъема на канат



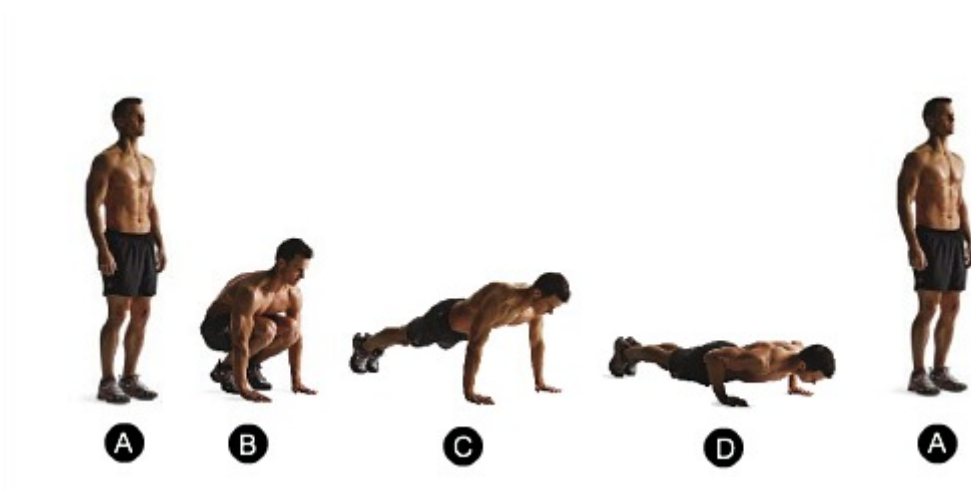
2. 10 ноги к перекладине



3. 15 бросков мяча бкг в цель высотой 3м.



4. 20 бёрпи



5. 25 махов гири 16кг



3 Комплекс

Максимальный тоннаж становой тяги за 8 мин.

На дорожке установленном 5 штанг весом 40,50,60,70,80кг.

Участники могут работать все одновременно. Считается общий тоннаж со всех 5ти штанг.

