Кросс-фит эстафета

1. Гиря (касание мата сверху над головой и снизу между ног) 20 раз
2. Парни пресс 20 раз 2 касания пола мячом/девушки приседания с гимнастической палкой весом 5 кг. 10 раз
3. Тумба (парни вертикальная, девушки горизонтальная) 10 раз
4. Перекладина (парни выход силой, между повторами отжимания от пола) 5 раз, девушки подъем ног к перекладине в висе 5 раз
5. Парни 2 перекладина поднос ног в висе 10 раз / девушки армейская лягушка (упор сидя, упор лежа, упор сидя, выпрыгивание ноги врозь хлопок руками над головой) 10 раз