

ОООООчень убойное задание!!!

Тест КУПЕРА - применяемый в спецподразделениях тест на физическую выносливость.

1. Делаем 10 отжиманий и остаемся в упоре лежа.
 2. Делаем поднос ног в положение упор сидя и возвращаемся в упор лежа, и так 10 раз.
 3. Переворачиваемся на спину. Пресс. Либо подъем корпуса до вертикали, либо закидываем ноги за голову, либо складываемся одновременно локти к коленям. Отрыв поясницы обязателен. 10 раз.
 4. 10 выпрыгиваний из полного приседа либо 10 разножек, по 5 на каждую ногу, коленом касаемся пола.
- 4 упражнения по 10 раз - один круг/цикл.

