

<p align="center">ВЕЗУНЧИК</p> <p>Расслабься, всего 5 отжиманий от пола.</p>	<p align="center">ВЕРТОЛЁТ</p> <p>Придется покружиться, чтобы проверить твой вестибулярный аппарат. Вращайся 30 секунд, а затем устрой ураганный бой с тенью 1 минуту.</p>	<p align="center">РЕМБО</p> <p>Удерживай правильными ударами боксерский мешок под углом. Всю минуту.</p>
<p align="center">ПЕРЕБЕЖЧИК</p> <p>Переходи на 5 полей вперед.</p>	<p align="center">В ШАХТЫ</p> <p>Пройди на руках (рукоход) два круга по залу.</p>	<p align="center">КИТАЙСКАЯ СТЕНА</p> <p>Блокируй 10 взрывных серий, а затем дай ответный огонь по напарнику.</p>
<p align="center">ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ В ЦИРК</p> <p>Сделай 50 прыжков через обруч.</p>	<p align="center">СТАЛЬНОЕ ПУЗО</p> <p>Бегом на брусья – с тебя 50 подъемов ног.</p>	<p align="center">ТАРАКАНЫ НА КУХНЕ</p> <p>Вставайте с напарником в упор лежа и сыграйте в пятнашки руками. Завали таракана на бок.</p>
<p align="center">ГРАНАТОМЕТ</p> <p>Попал тебе в руки. Ты знаешь, что делать – 30 отчаянных бросков медбола напарнику в руки или в настенную подушку.</p>	<p align="center">LOVE IS ...</p> <p>Сделай свое любимое упражнение для пресса – 50 повторений.</p>	<p align="center">ПОВТОРЮШКА - ДЯДЯ ХРЮШКА</p> <p>В бесконтактном бою с тенью повторяй все, что делает твой напарник. А после расскажи ему об ошибках в технике, которые ты заметил.</p>

