

## Занятие 5

### Среда (Четверг)

#### Разминка:

наклоны и повороты головы;  
вращения руками, плечами, локтями, запястьями;  
наклоны корпуса вперед и в стороны;  
вращения тазом;  
вращения коленями и стопами

#### Общеразвивающие упражнения:

1. Бег с высоким подниманием бедра 30-50 секунд
2. Конькобежец прыжки из стороны в сторону на согнутых ногах 40 секунд
3. Выпады на каждую ногу 10-15 раз
4. Берпи (это упражнение включает в себя 3 элемента: планка, отжимание и прыжок).

Вы начинаете с положения глубокого приседа, переходите в планку, выполняете отжимание, снова переходите в глубокий присед и выполняете выпрыгивание вверх. Упражнение выполняется на несколько повторений без остановки 10-15 раз

5. Скалолаз в планке (стоим в планке и ноги подтягиваем к груди как будто бежим) 30-50 секунд
6. Разножка на каждую ногу 10-15 раз.