

Занятие 7

Разминка.

1. Наклоны и повороты головы, вращения руками, плечами, локтями, запястьями.
2. Наклоны корпуса вперед и в стороны, вращения тазом, вращения коленями и стопами

Упражнения:

1. Бег на месте 30-50 секунд
2. Прыжки через линию 50 раз (вперед назад)
3. Перешагивания обеими ногами через линию поочередно (вперед-назад = одно перешагивание) 10 раз
4. Отжимания 10-15 раз
5. Приседания 20 раз
6. Выпады по 10 шагов на каждую ногу
7. Отжимания в опоре обратным хватом на трицепс (для этого нужен статичный объект, диван, кресло, стул. садимся спиной к креслу на пол, руки ставим на кресло и выполняем разгибание рук. 10-15 раз

все упражнения делаем в 2 круга