

## **Занятие 8**

1. Разминка всего тела. От шеи до голеностоп.
2. Прыжки на скакалке 3 раунда по 3 минуты. Перерывы между раундами 1 мин.
3. Бой с тенью. 3 раунда.
4. Продольные скрестные прыжки на месте на величину ширины плеч (Разножка). 3 минуты.
5. Поперечные скрестные прыжки на месте на величину ширины плеч (Разножка). 3 минуты.
6. Упражнение "скалолаз". В упоре лежа попеременные подъемы колен как можно выше к груди. 30 секунд
7. Приседания с выпрыгивания вверх. 30 секунд. Минута отдых. И снова 30 секунд.
8. Бег на месте с упором в стену. Для этого упражнения подходим к любой доступной стенке, упираемся в нее вытянутыми руками и поднимаем поочередно колени как можно выше к груди стараясь "сдвинуть" стену. Выполнять 30 секунд. Минута отдых и снова повторить упражнение.
9. Пресс
10. Подъем на носочек стоя на одной ноге. Желательно на возвышенности. Делать до отказа. потом меняем ногу.
11. Вращение вокруг своей оси для развития вестибулярного аппарата
12. Растяжка