

Упражнение для развития силы ног:

1. Приседание на одной ноге с поддержкой (пистолетик) на левой и правой ногах:

7 - 11 лет - (девочки - 2 подхода по 3 раза, мальчики – 2 подхода по 5 раз);

12 - 13 лет - (девочки- 2 подхода по 7 раз, мальчики – 2 подхода по 10 раз);

14 - 15 лет - (девочки- 2 подхода по 9 раз, мальчики – 2 подхода по 12 раз);

16 - 18 лет - (девочки- 3 подхода по 9 раз, мальчики – 3 подхода по 12 раз).

2. Приседание на двух ногах:

7 - 11 лет - (девочки - 2 подхода по 6 раз, мальчики 2 подхода по 7 раз);

12 - 13 лет - (девочки - 2 подхода по 10 раз, мальчики 2 подхода по 15 раз);

14 - 15 лет - (девочки - 2 подхода по 15 раз, мальчики 2 подхода по 20 раз);

16 - 18 лет - (девочки - 3 подхода по 15 раз, мальчики 3 подхода по 20 раз).