

Упражнения для укрепления всех групп мышц:

«Планка» на локтях:

7 - 11 лет - 15 секунд 3 подхода;

12 - 13 лет - 20 секунд 3 подхода;

14 - 15 лет - 25 секунд 3 подхода;

16 - 18 лет - 30 секунд 3 подхода.

Упражнения для развития мышц спины:

1. Поднимание туловища из положения «лежа на спине», руки на поясе, ноги фиксированы:

7 - 11 лет - 2 подхода по 5 раз;

12 - 13 лет - 2 подхода по 8 раз;

14 - 15 лет - 3 подхода по 15 раз;

16 - 18 лет - 3 подхода по 20 раз.

2. Поднимание туловища «лежа на спине» руки за головой, ноги фиксированы:

7 - 11 лет - 2 подхода по 5 раз;

12 - 13 лет - 2 подхода по 12 раз;

14 - 15 лет - 2 подхода по 18 раз;

16 - 18 лет - 3 подхода по 15 раз.

3. Мост из положения лежа на спине:

7 - 11 лет - 3 раза;

12 - 13 лет - 5 раз;

14 - 15 лет - 7 раз;

16 - 18 лет - 9 раз.