

# Тренировочные занятия в домашних условиях

Выполнил студент группы 359 : Солякова Ирина  
Проверил преподаватель: Кобелев Александр Ювиальевич

## РАЗМИНКА:

- а) ОРУ (общие развивающие упражнения на месте)
- б) Бег на месте 5-7 мин / прыжки на скакалке

# Приседания 3-4\*12-15



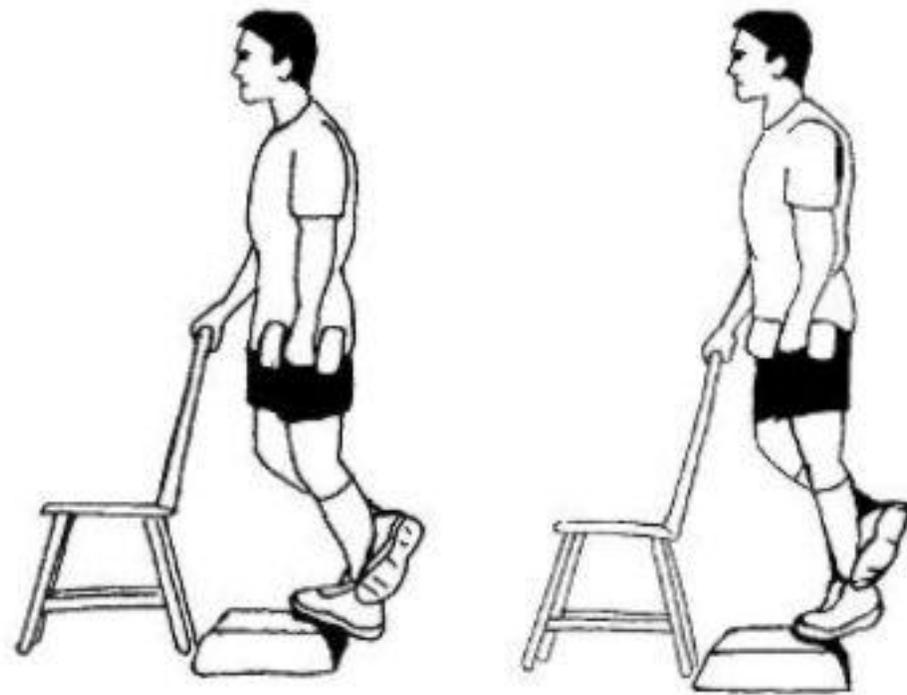
Выпады на месте поочередно 3-4\*10 на каждую ногу



Махи ног назад на четвереньках поочередно 3-4\*10-15  
(на каждую ногу)



# Подъем на носки стоя 3-4\*20



# Обратные отжимания 3-4\*8-12



# Лодочка 3\*8-12 (без фиксаций)



Планка на прямых руках 3\*30-45 сек



# Скручивание в короткой амплитуде 3\*20-25

