

Тренировочные занятия в домашних условиях

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

РАЗМИНКА:

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

Приседания 3-4*12-15



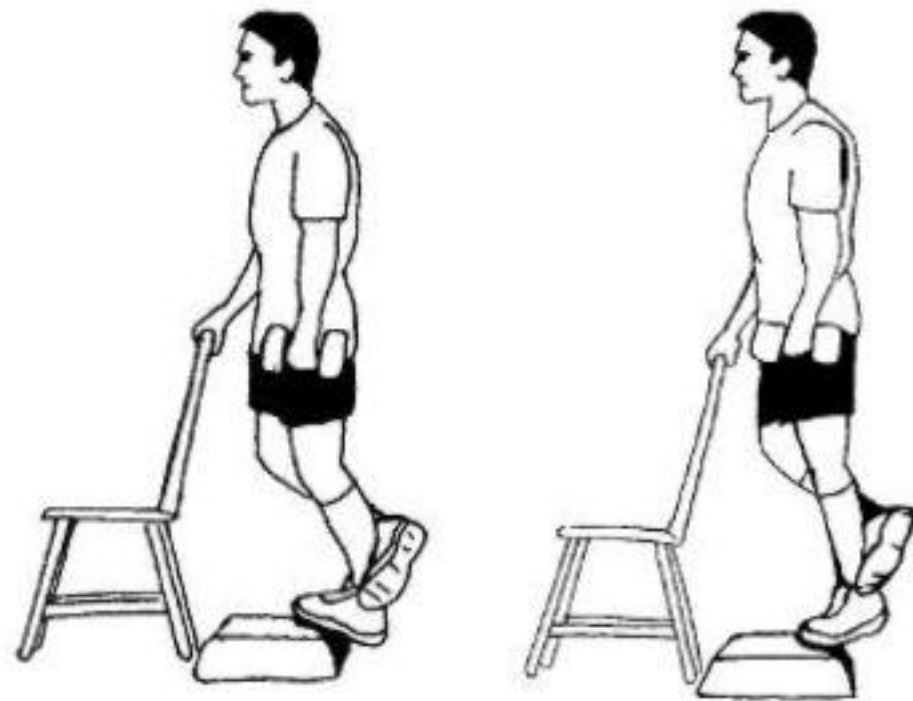
Выпады на месте поочередно 3-4*10 на каждую ногу



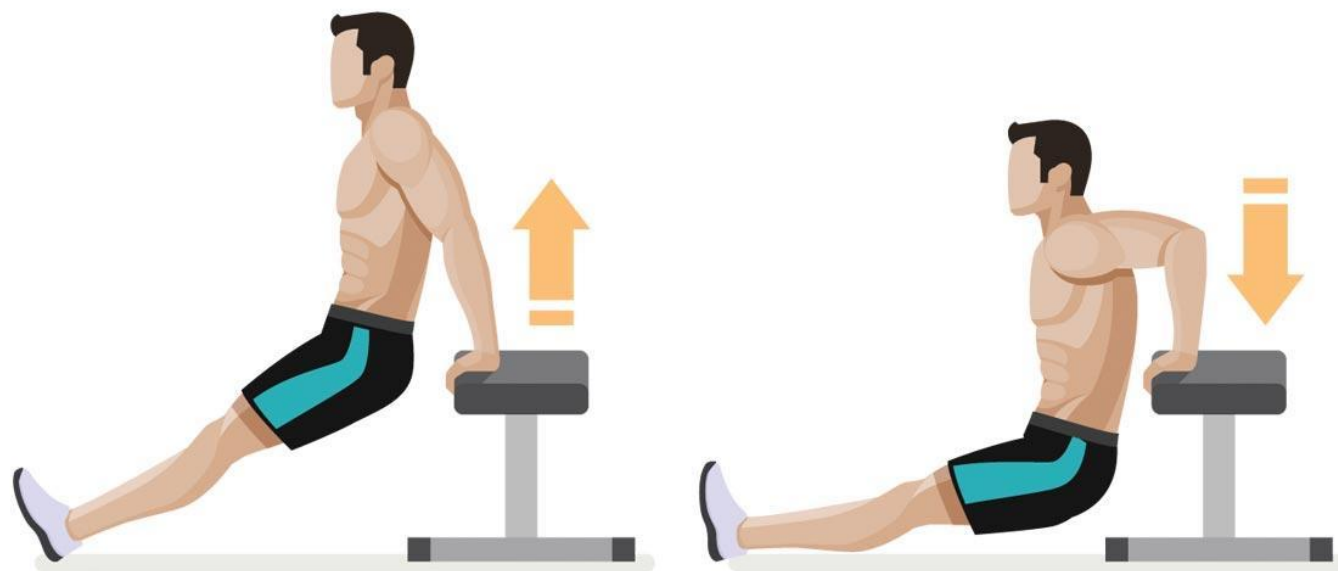
Махи ног назад на четвереньках поочередно 3-4*10-15
(на каждую ногу)



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

