

## **Занятие 10**

### **Разминка:**

наклоны и повороты головы;  
вращения руками, плечами, локтями, запястьями;  
наклоны корпуса вперед и в стороны;  
вращения тазом;  
вращения коленями и стопами

### **Основная часть:**

1. Бег на месте 30-50 секунд
2. прыжки через линию 50 раз (вперед назад)
3. перешагивания обеими ногами через линию поочередно (вперед-назад = одно перешагивание) 10 раз
4. отжимания 10-15 раз
5. приседания 20 раз
6. выпады по 10 шагов на каждую ногу
7. отжимания в опоре обратным хватом на трицепс (для этого нужен статичный объект, диван, кресло, стул. садимся спиной к креслу на пол, руки ставим на кресло и выполняем разгибание рук. 10-15 раз

Все упражнения делаем в 2 круга