

Занятие 11

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 с высоким подниманием бедра 30-50 секунд
2. Конькобежец прыжки из стороны в сторону на согнутых ногах 40 прыжков
3. Выпады на каждую ногу 10-15 раз
4. Подъемы на носках (качаем икроножные мышцы) 10-20 раз
5. Берпи (это упражнение включает в себя 3 элемента: планка, отжимание и прыжок. Вы начинаете с положения глубокого приседа, переходите в планку, выполняете отжимание, снова переходите в глубокий присед и выполняете выпрыгивание вверх. Упражнение выполняется на несколько повторений без остановки) 10-15 раз
6. Скалолаз в планке (стоим в планке и ноги подтягиваем к груди как будто бежим) 10-20 раз
7. Подъемы спины лежа на животе с согнутыми руками 30 раз
8. Лодочка одновременные подъемы рук и ног в статике (подняли руки и ноги задержались на 5 секунд в этом положении — расслабились 5 секунд, после повторяем) 10-20 раз

Все упражнения делаем в 2 круга