

## Занятие 4

Понедельник (Вторник)

### Разминка:

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

### Общеразвивающие упражнения:

1. Бег на месте 30-50 секунд
2. прыжки на скакалке 100 раз.
3. прыжки через линию 50 раз (вперед назад)
4. отжимания 10-15 раз
5. приседания 20 раз
6. приседания на одной ноге (руками можно опираться) 5-10 раз
7. отжимания узким хватом 10-15 раз
8. отжимания 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