

Занятие 2

- Разминка всего тела. От шеи до голеностоп.
- Прыжки на скакалке 3 раунда по 3 минуты. Перерывы между раундами 1 мин.
- Бой с тенью. 3 раунда.
- Продольные скрестные прыжки на месте на величину ширины плеч (Разножка). 3 минуты.
- Поперечные скрестные прыжки на месте на величину ширины плеч(Разножка). 3 минуты.
- Упражнение "скалолаз". В упоре лежа попеременные подъемы колен как можно выше к груди. 30 секунд
- Приседания с выпрыгивания вверх. 30 секунд. Минута отдых. И снова 30 секунд.
- Бег на месте с упором в стену. Для этого упражнения подходим к любой доступной стенке, упираемся в нее вытянутыми руками и поднимаем поочередно колени как можно выше к груди стараясь "сдвинуть" стену. Выполнять 30 секунд. Минута отдых и снова повторить упражнение.
- Пресс
- Подъем на носочек стоя на одной ноге. Желательно на возвышенности. Делать до отказа. потом меняем ногу.
- Вращение вокруг своей оси для развития вестибулярного аппарата
- Растяжка