

Задание 13

Перед началом занятия обязательно проведите разминку для всех частей тела.

Упражнения для развития силовой выносливости

Лучшие упражнения, для повышения своих функциональных возможностей организма будут:

Упор присев — упор лежа (3 подхода 15 раз)

Прыжки в высоту(3 подхода 15 раз)

Отжимания (3 подхода на максимум)

Одновременный жим двух гирь(3 подхода 15 раз)

Подтягивания (3 подхода на максимум)

Отжимания от брусьев (3 подхода 20 раз)

Прыжки на скакалке (3 подхода 10 минут)