

Задание 15

Перед началом занятия обязательно проведите разминку для всех частей тела.

Прыжки на скакалке - это универсальный способ повышения выносливости, которым пользуются практически все атлеты, любых видов спорта: бокс, плавание, единоборства, хоккей и так далее.

Выполнить 10 серий, по 1 минуте в интенсивном темпе, пульс порядка 140-150 ударов.

Комплекс упражнений на выносливость.

Прыжки через лавочку 60 секунд или 4 подхода по 40-50 повторений.

Отжимания от пола 60 секунд или 4 подхода по 20-25 повторений.

Волна (сгибание ног в тазобедренных суставах из упора лежа) 60 секунд или 4 подхода по 30-40 повторений.