

Занятие 16

Перед началом упражнений выполнить разминку.
Обязательно разогреть все группы мышц. Упражнения выполняем в спокойном темпе, максимально прорабатываем мышцы.

Комплекс упражнений на выносливость

1. Подтягивания на перекладине (если не можете, прибегайте к помощи партнера) 60 секунд или 4 подхода по 12-15 повторений
2. Прыжки в высоту с медболом* сзади на шею 60 секунд или 4 подхода по 15-20 выпрыгиваний
3. Обратные отжимания от скамьи (стула) 60 секунд или 4 подхода по 20-25 повторений
4. Упор присев-упор лежа 60 секунд или 4 подхода по 20-25 повторений