

Занятие 17

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

Комплекс упражнений на выносливость

1. Прыжки на скакалке 60 секунд или 4 подхода по 120-150 повторений
2. Отжимания от пола 60 секунд или 4 подхода по 20-25 повторений
3. Прыжки через лавочку 60 секунд или 4 подхода по 40-50 повторений
4. Планка (доска) удерживаете стойку в течение 60 секунд или 4 подхода по 45-60 секунд