

Задание 18

Перед началом занятия обязательно проведите разминку для всех частей тела.

УПРАЖЕНИЯ НА ВЫНОСЛИВОСТЬ.

Прыжки в высоту с медболом сзади на шею 60 секунд или 4 подхода по 15 - 20 выпрыгиваний (если не можете, выполняйте выпрыгивания без мяча).

Подтягивания на перекладине (если не можете, прибегайте к помощи партнера) 60 секунд или 4 подхода по 12-15 повторений.

Обратные отжимания от скамьи (стула) 60 секунд или 4 подхода по 20-25 повторений.

Упор присев - упор лежа 60 секунд или 4 подхода по 20-25 повторений.