

## Занятие 7

### 1. Приседание с выпрыгиванием

И. п. - стоя, ноги чуть шире плеч. Опуститесь в полуприсед и выполните выпрыгивание. Затем в прыжке развернитесь на 180 градусов. Выполните 3 подхода по 30 - 45 секунд, отдых между подходами - 30 секунд.

### 2. Бёрпи, подтягивания колен к груди

И. п. - упор лёжа на руках. Поочерёдно подтягивайте колени к противоположным плечам, затем выпрыгивайте. Выполните 3 подхода по 30 - 45 секунд, отдых между подходами - 30 секунд.

### 3. Планка с поднятием ноги

И. п. - упор лёжа на руках. Подтягивайте одно колено к груди, уводя лопатки назад, и вытягивайте прямую ногу вверх. Выполните по 3 подхода на каждую ногу по 30 - 45 секунд, отдых между подходами - 30 секунд.

### 4. Подъём корпуса с касанием носка

И. п. - лёжа на спине, руки у плеч. Поднимите корпус, одновременно сгибая левую ногу и подтягивая её к себе, коснитесь правым локтем левого колена. Разгибая ногу, коснитесь рукой носка. Выполните на другую сторону. Выполните 3 подхода по 30 - 45 секунд, отдых между подходами - 30 секунд.

### 5. Высокое поднимание бедра

И. п. - стоя, ноги на ширине плеч. Начните бежать на месте, стараясь поднимать бедро как можно выше. Выполните 3 подхода по 30-45 секунд, отдых между подходами - 30 секунд.

### 6. Приседание с подъёмом ноги в сторону

И. п. - стоя, ноги чуть шире плеч. Выполните полуприсед. Вставая, отведите ногу вперёд. Снова выполните полуприсед, на этот раз вставая отведите ногу в сторону. Выполните по 3 подхода по 30-45 секунд на каждую сторону, отдых между подходами - 30 секунд.

### 7. Подъём таза на одной ноге

И. п. - лёжа на спине, руки вытянуты вдоль туловища. Согните одну ногу и сделайте мах вперёд и вверх, поднимая таз. Выполните по 3 подхода по 30-45 секунд на каждую ногу, отдых между подходами - 30 секунд.

### 8. Комплекс на координацию движений

И. п. - упор лёжа на руках, ноги разведены в стороны. Поочерёдно касайтесь левой рукой правого плеча и наоборот. Затем поочерёдно подтяните правую и левую ноги к корпусу. Выполните 3 подхода по 30-45 секунд, отдых между подходами - 30 секунд.

### 9. Прыжки с приседом

Исходное положение - стоя, ноги сведены, руки за спиной. В прыжке разведите ноги в стороны. Приземляясь, наклоняйтесь вперёд и касайтесь пола поочерёдно левой и правой рукой. Выполните 3 подхода по 30-45 секунд, отдых между подходами - 30 секунд.

### 10. Боковая планка

Исходное положение - упор лёжа на боку, ноги согнуты. Поднимая таз и сгибая левую ногу, касайтесь локтем правой руки левого колена. Выполните по 3 подхода по 30-5 секунд на каждую сторону, отдых между подходами - 30 секунд.