

Занятие 1

Разминка - 10 минут (кистевой, локтевой, плечевой суставы, вращательные движения головой, повороты корпусом, корпус с наклоном вперед - махи руками, круговые движения тазобедренного сустава, коленные суставы).

Скоростная подготовка: берется четыре упражнения (отжимание, пресс на спине, бег на месте и имитация подворотов).

Все эти упражнения делаются на скорость по 10 секунд (10 секунд - отжимание, 10 секунд - пресс на спине, 10 секунд - бег на месте и 10 секунд имитация подворотов) - это одна серия.

Всего пять серий. Между сериями, отдых 30 секунд. Пять серий -это один блок.

Во втором блоке следующая последовательность упражнений: имитация подворотов, пресс на спине, бег на месте и отжимание.

В третьем блоке: пресс на спине, имитация подворотов, отжимание и бег на месте. Отдых между блоками 5 минут.

В заключительной части - упражнения на растяжку.