

Занятие 2

Разминка - 10 минут.

Упражнения на функциональную подготовку.

Сегодня тренировка круговая.

Выполняем упражнения по 15 секунд (в среднем темпе), 30 секунд отдыха, переход на другое упражнение.

Работа одного комплекса 5 минут.

1. Отжимание (корпус прямой).
2. Выпрыгивание (руки в замок за голову).
3. Пресс на спине.
4. Прыжки колени к груди.
5. Запрыгивание (высота от пола не более 10 см).
6. Прогибы в спине (пресс на животе).
7. Берпи (упражнение " бабочка").
8. Подтягивание (можно заменить отжимание от стенки).
9. Скакалка.
10. Приседание.

Можно менять последовательность упражнений.

Надо сделать три круга.

Отдых между кругами 10 минут.

В конце тренировки растяжка.