

Занятие 3

Разминка - 10 минут.

Упражнения с резиновым эспандером (резиновый жгут).

Работа в круговой системе.

Закрепляем резину на высоте 1 метр от пола.

Первый блок.

Берем обеими руками за резину делаем комплекс: в среднем натяжении делаем 20 подворотов в право и 20 подворотов в лево. Это одна серия. Между сериями, отдых 2 минуты. Делаем 5 серий.

Второй блок.

Берем левой рукой оба конца жгута и делаем 10 подворотов в лево. Затем берем правой рукой жгут и делаем 10 подворотов в право. Пять серий. Между сериями отдых 2 минуты.

Третий блок.

Встаем спиной к жгуту. Берем обоими руками жгут и делаем движение вперед от себя 20 раз. Делаем пять серий. Отдых между сериями 2 минуты.

Упражнение для укрепления мышц ног. Упражнение называется "стульчик". Стоим в этом положении 3 минуты.

Обязательно в конце тренировки растяжка в течении 10 минут.