

## Занятие 5

Сегодня тренировка на скорость с резиновым эспандером.

Разминка - 10 минут.

Закрепляем резину на высоте 1 метр от пола.

### Упражнение 1:

Берем левой рукой оба конца жгута и делаем максимально быстро в левую сторону 20 подворотов. Отдых 1 минута.

Затем тоже повторяем с правой рукой. Заостряю ваше внимание на максимальной скорости. После того, как сделали упражнение на обе руки, отдыхаем 2 минуты. Это одна серия. Всего пять серий.

### Упражнение 2:

Берем резиновый жгут обеими руками и делаем 20 подворотов поочередно влево и вправо 20 раз, максимально быстро. Отдых 2 минуты. Это одна серия. Делаем 5 серий. После выполнения пяти серий отдых 5 минут.

### Упражнение 3:

Берем резиновый жгут обеими руками и делаем максимально быстро движение на себя 20 раз, затем не отпуская резину приседаем 10 раз. Отдых 2 минуты. Это одна серия. Выполняем пять серий.

Упражнение 4 : для укрепления мышц ног " стульчик" 3 минуты.

В конце занятия растяжка в течении 10 минут.