

Занятие 6

Разминка - 10 минут.

Сегодня тренировка смешанная (резиновый жгут и ОФП).

Устанавливаем резиновый жгут на высоте 1 метр от пола.

Темп средний.

Берем резиновый жгут обеими руками и делаем подвороты поочередно в каждую сторону по 15 раз.

Затем без перерыва делаем от пола выпады 15 раз. Отдых 2 минуты. Это один подход.

В следующем подходе делаем в такой же последовательности, только по 20 подворотов поочередно и 20 выпадов от пола. Отдых 2 минуты.

В третьем подходе делаем тоже самое и прибавляем по 25 раз работу с резиной и 25 раз выпадов от пола.

Отдых 2 минуты.

В четвертом подходе идем на уменьшение и делаем по 20 раз каждое упражнение. Отдых 2 минуты.

В пятом подходе делаем все упражнения по 15 раз. Отдыхаем 2 минуты.

В заключительной части набираем на скакалке 300 прыжков.

После всех упражнений растяжка в течении 10 минут.