

## Занятие 9

Разминка - 10 минут.

Упражнения на функциональную подготовку.

Работаем в среднем темпе.

Делаем пять серий. Между сериями отдых 5 минут.

Каждое упражнение делаем по 15 секунд.

Между упражнениями перерыв 30 секунд.

1. Приседание (руки в замок за голову).
2. Отжимание (руки на ширине плеч).
3. Подвороты ( под любой бросок).
4. Пресс на спине.
5. Бег на месте.
6. Упражнение " бабочка".
7. Пресс на животе.
8. Скакалка.
9. "Планка" (руки с упором в пол, корпус прямой).
10. Прыжки коленями к груди.

В заключительной части растяжка - 10 минут.