Суставная разминка.

Наклоны и повороты головы, вращение плечами, локтями и запястьями, наклоны корпуса в стороны и вперёд, вращение тазом, вынос бедра в сторону, вращение коленями и стопами. Выполняйте по 10 вращений (наклонов) в каждую сторону. На всю разминку уйдёт не больше 5 минут.

Разогрев (выполняется интенсивно):

- Бег на месте - 5 мин

-Прыжки через скакалку( если нет скакалки используем имитацию) — 5-10 мин

Силовой блок :

-отжимания классические — три подхода по 10 раз;

приседания — три подхода по 20 раз;

подъём таза на одной ноге — три подхода по 10 раз на каждую ногу;

подъём корпуса на пресс — три подхода по 20 раз;

лодочка — 3 подхода по 10 раз;

планка классическая — удерживать 30 секунд, три подхода.

Обращаю внимание! Количество повторений можно прибавлять в зависимости от вашей физической формы ! Держите себя в форме