Комплекс упражнений на все группы мышц

Понедельник

Время выполнения и количество раз указаны под каждым упражнением

Время отдыха после каждого задания 20 сек.

|  |  |
| --- | --- |
| Упражнение, кол-во выполнений | Описание |
|  | Бег на месте, поднимайте колени максимально высоко – угол не менее 90 градусов |
| D:\работа\Новая папка (2)\Screenshot_20200410_172921.jpg | Встаньте ровно, руки перед собой и делайте прыжки в стороны |
|  | И. п. ноги на ширине плеч, руки вытянуты перед собой. Опускайтесь до тех пор, пока бедра не будут параллельны полу |
|  | И.п. лежа на спине. Согните ноги в коленях, ступни на полу, руки ладонями вниз вдоль тела |
|  | Удерживая положение «упор лежа» на локтях и пальцах ног |
|  | Встаньте ровно. Выполняйте бег на месте, поднимая пятки так, чтобы они касались ягодиц |
|  | Встаньте перед стеной на расстоянии широкого шага. Вытяните руки прямо перед собой и упритесь о стену. Поднимите пятки. Медленно согните руки в локтях, приближая корпус к стене |
|  | Ложитесь на живот. Руки выпрямлены, ладони на полу под плечами |
|  | Слегка вытянуты руки вперед, раздвиньте колени и сведите вместе ступни. Вдохните, затем выдохните и подайте корпус назад. Ягодицы должны касаться пяток |
|  | И.п. лежа на спине, ноги вытянуты. Поднимите левое колено и обхватите его обеими руками. Подтяните его как можно ближе к груди, а правая нога при этом должна лежать на полу |
|  | И.п. лежа на спине, ноги вытянуты. Поднимите правое колено и обхватите его обеими руками. Подтяните его как можно ближе к груди, а плевая нога при этом должна лежать на полу |