Комплекс упражнений на все группы мышц

Среда

Время выполнения и количество раз указаны под каждым упражнением

Время отдыха после каждого задания 20 сек.

|  |  |
| --- | --- |
| Упражнение, кол-во выполнений | Описание |
|  | Ноги вместе, руки вдоль туловища. Прыжком разведите ноги, одновременно поднимая руки в стороны до положения над головой. Прыжком вернутся в и.п. |
| D:\работа\Новая папка (2)\Screenshot_20200410_172921.jpg | Встаньте ровно, руки перед собой и делайте прыжки в стороны |
|  | Примите упор лежа. Поднимите правое колено к груди, и поменяйте ноги в движении – левую к груди, правую выпрямить |
|  | Из положения стоя в упор присев и упритесь руками в пол. Одновременно выпрямите руки и ноги «упор лежа». Вернитесь в упор присев и выпрыгните вверх. |
|  | Лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднимите ноги и держите их как можно прямее. Поднимайте правую ногу и одновременно опустите левую «ножницы». |
|  | И. п. ноги на ширине плеч. Согните корпус и идите на руках вперед так далеко, как сможете, затем вернитесь на руках обратно. |
|  | Удерживая положение «упор лежа» на локтях и пальцах ног. |
|  | Вытяните руки в стороны, как будто вы держите в руках скакалки. Подпрыгивайте и приземляйтесь поочередно на левую и правую ногу, вращая при этом кисти, как будто крутите скакалку. |
|  | 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. |
|  | Лежа на спине, стопы сведите вместе, а колени разведите в стороны. |