Комплекс упражнений на все группы мышц

Пятница

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 |
|  | Ноги вместе, руки вдоль туловища. Прыжком разведите ноги, одновременно поднимая руки в стороны до положения над головой. Прыжком вернутся в и.п. |
|  | И. п. ноги на ширине плеч. Сведите колено с противоположным локтем. Вернитесь в и. п. и повторите с другой ногой. |
|  | Ноги на ширине плеч, руки вытянуты перед собой. Опускайтесь до тех пор, пока бедра не будут параллельны полу |
|  | Ложитесь на спину, ноги согнуты в коленях, руки за головой. Поднимите корпус и подтяните колени к груди, затем вернитесь в и.п. |
|  | Лягте на спину и положите руки под бедра для поддержки. Поднимите прямые ноги вверх до угла 90 градусов. Медленно опустите ноги вниз и повторите упражнение. |
|  | Лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднимите ноги и держите их как можно прямее. Поднимайте правую ногу и одновременно опустите левую «ножницы». |
|  | 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. |
|  | Ложитесь на спину, руки в стороны. Ноги согнуты в коленях и повернуты влево. Удерживать положение. |
|  | Ложитесь на спину, руки в стороны. Ноги согнуты в коленях и повернуты вправо. Удерживать положение. |