Комплекс упражнений Full body

1. Разминка
2. Бег на месте
3. Общеразвивающие упражнения (ОРУ):

- вращение головой в одну сторону 10 раз, в другую;

- вращение рук вперед 10 раз, назад;

- наклон туловища в стороны по 10 раз;

- наклон вперед с касанием пальцев рук пола 10 раз;

- приседания 10 раз.

2. Основная тренировка

1. Отжимания в упоре лежа (широкий хват) 15 повторений;

2. Отжимания (средний хват) 15 повторений;

3. Отжимания (узки хват) 10 повторений;

4. Скручивания (на пресс) ноги зафиксированы, руки за головой 20 повторений;

5. Подъем ног лежа на спине 20 повторений;

6. Лодочка 3 подхода по 8 повторений;

7. Лягушка (прыжки вверх с низкого приседа) 2 по 15;

8. Прыжки со скакалкой (имитация) 50 раз.

3. Заминка

1. Упражнения на растяжку мышц.