Комплекс упражнений full body

1. Разминка

- Бег на месте (по территории)

- Круговые движения рук, головы, туловища, кистей. Наклоны туловища.

2. Основная тренировка

1. Подтягивания на перекладине 3 по 10

2. Отжимания в упоре лежа 3 по 15;

3. Гиперэкстензия (лодочка) 3 по 15;

4. Скручивания на пресс (руки за головой, ноги зафиксированы) 3 по 25

5. Приседания на 1 ноге «Пистолет» 3 по 10

6. Прыжки со скакалкой (имитация) 100 повторений

3. Заминка

Восстановление дыхания, растяжка мышц и связок.