Тренировка 3

1.Прыжки через скакалку или на месте 200 раз.

2.Общеразвивающие упражнения (каждое упражнение по 10 повторений).

3. Прыжки ноги вместе - ноги врозь с хлопком над головой 3х15 повторений (отдых между подходами 3 минуты).

4.Прыжки на месте из стороны в сторону 3х20 повторений ( отдых между подходами 3 минуты).

5.Приседание с опорой на руки сзади 3х10 повторений.

6.Махи ноги вверх из положения стоя на полу(колено согнуто под прямым углом,амплитуда движения должна быть небольшой и контролироваться мышцами бедра и ягодиц) 3х20 повторений на каждую ногу.

7.Упражнения для укрепления мышц пресса 3х20 повторений .

8.Упражнения для укрепления мышц спины 3х20 повторений.

9.Упражнения на расслабление и растяжку 15 мин.