Тренировка 5

1. Прыжки через скакалку или на месте 200 раз.

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

3. Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса и рук ( разгибания рук с гантелями, тяга гантелей до подбородка, сгибание рук с гантелями и приседание, разведение рук с гантелями и наклоном, тяга гантелей с наклоном - каждое упражнение 3х10 повторений). Если нет гантель -берём две бутылки с водой по 0,5л.4. Полуприсяд-выход на стопу 3х25раз.

5. Упражнения на расслабление и растяжку 15 минут.