



Ольга Бугрименко

26 марта в 13:02



Разминка

Выполняем весь комплекс упражнений с резиной. Повтор по 20р

Желательно прыжки на скакалке

50 на левой

50 на правой

100 на двух

100 чередование

30 двойных





Ольга Бугрименко



26 марта в 13:03

1. Разминка (все беговые упражнения выполняем на месте. Например: приставной шаг 2вправо, 2влево)

Круговая тренировка 2 круга:

Упр. на пресс -35

Выпрыгивание с полуприседа - 20

Отжимание - 20

Волейбольные прыжки 20

Упр.на спину (качели) 20

Упор в стену спиной, ноги 90' 30сек

Отжимание от стены на пальцах 30

Планка 1мин

---