2 занятие:

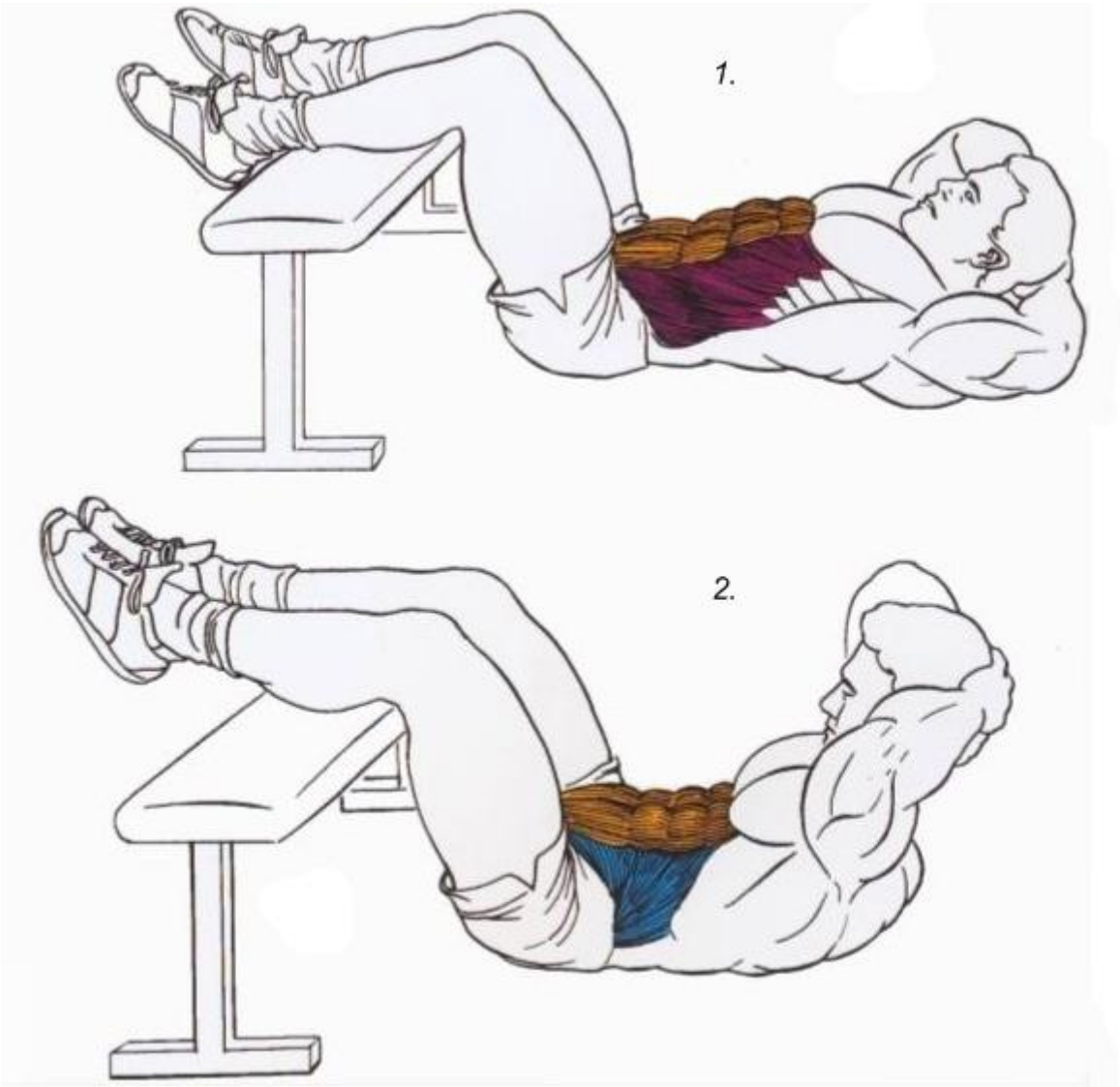
Разминка:

1. Ходьба на месте с поднятием колен. Повторить 20 раз.
2. Приседание. Повторить 20 раз.
3. Прыжки с разведением рук и ног. Повторить 20 раз.
4. Отжимание от пола. Повторить 20 раз.

Задания:

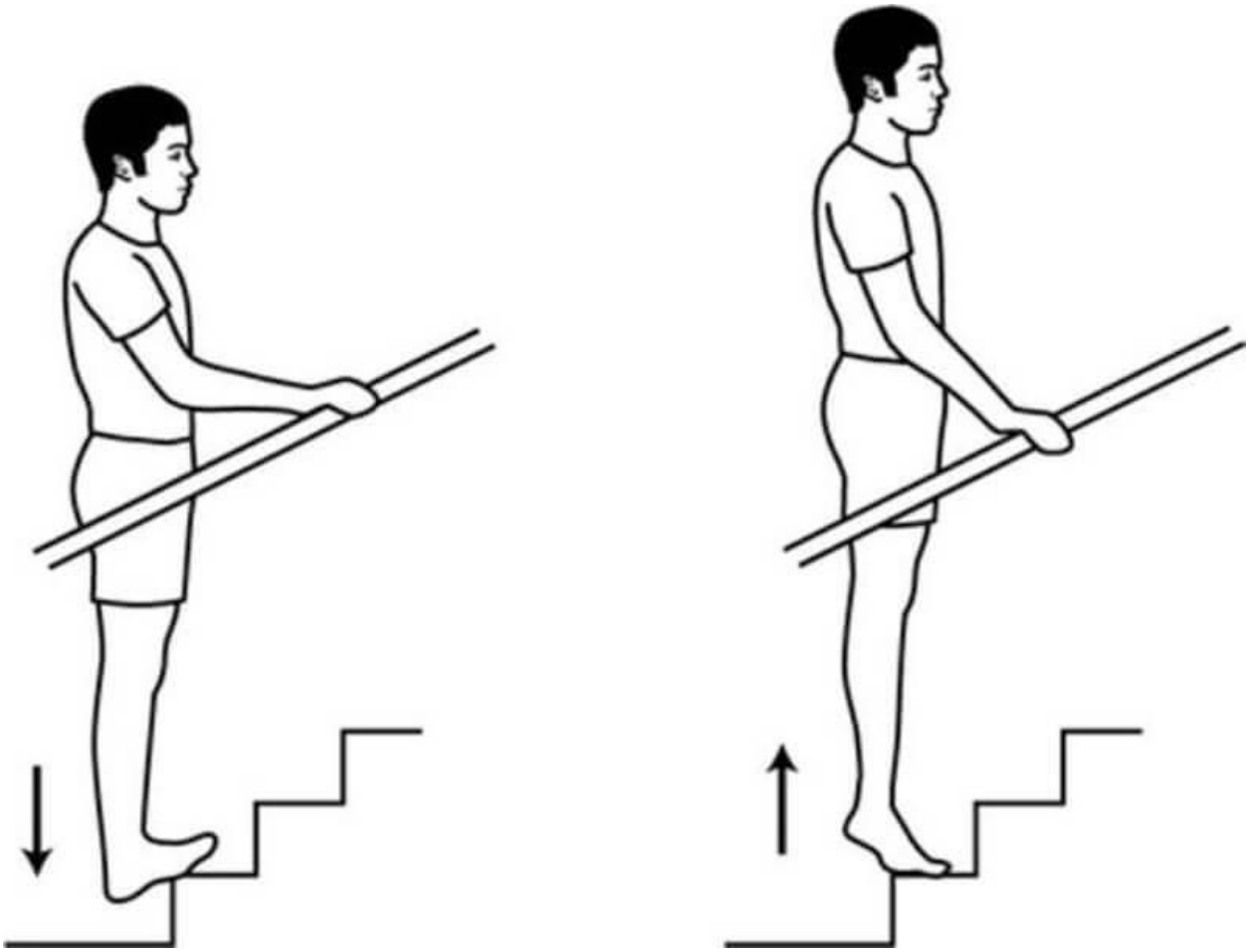
1.Скручивания на пресс.

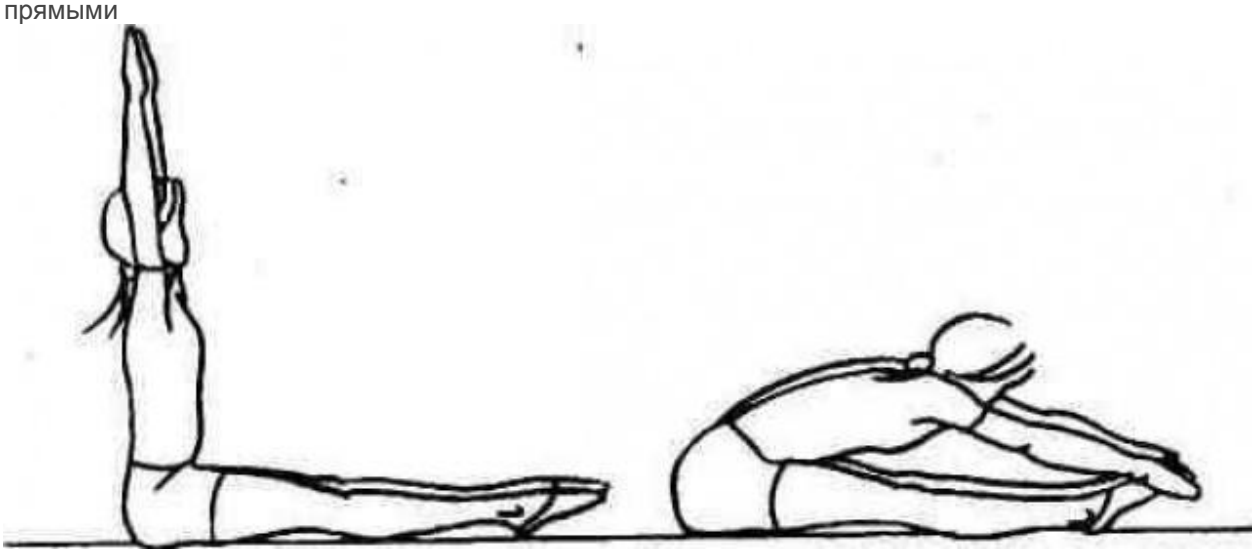
Ложитесь на пол спиной. Необходимо закрепить ноги. Это можно попросить кого-нибудь. А лучшим вариантом найти мебель в своём доме, например, диван у которого внизу есть небольшое пространство, и закреплять там носки. Выполняйте это упражнение до максимума в каждом подходе



Для икр подъёмы на носки.

Желательно найти подобие ступенек. Встать носками на край. И выполнять опускания и подъёмы.



Складка на полу.

Исходное положение: сидя на полу, ноги вместе и вытянуты вперед, сделать наклон вперед и потянуться руками к носочкам, при этом колени держать
прямыми