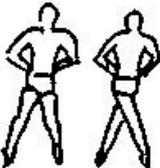
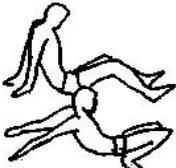
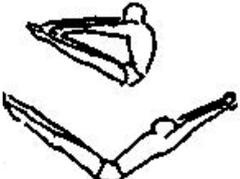


Программа тренировки на 3 апреля

Разминка

1. Скрестные прыжки - 1 мин. 	2. Лягушка - 20 повторений 
3. Ноги ножницы - 30 секунд 	4. Складка - 20 повт. 

5. Раскручиваем плечи (все по 20 раз):

- правая вперед
 - левая вперед
 - правая назад
 - левая назад
 - одновременно с подскоками вперед
 - одновременно с подскоками назад
 - попеременно (колесом) вперед с небольшим наклоном вперед
 - попеременно (колесом) назад с небольшим наклоном вперед
 - в разные стороны - правая вперед, левая назад
 - в разные стороны - левая вперед, правая назад
 - рывки рук в стороны в наклоне
 - «лыжник»
 - «мельница»
- б. имитация движениями рук ороссом – 1

минута

Основная часть (статодинамическая тренировка)

Один подход упражнения выполнять медленно с неполным сгибанием и неполным разгибанием до боли (жжения) в мышце + 2-3 раза, но не более 30-40 секунд. Затем отдых 30-40 сек.

1. Серия: Отжимания в упоре сзади – 3 подхода  Во время отдыха потряхиваем мышцами рук выкруты рук с резиной	2. Серия: Приседания – 3 подхода  Во время отдыха – лежим на спине, ноги вверх, потряхиваем мышцами ног
--	--

3. Повторяем 1 серию
4. Повторяем 2 серию
5. Повторяем 1 серию
6. Повторяем 2 серию

Заключительная часть.

Упражнения на гибкость:

1. Сидеть в брасе 1 мин.



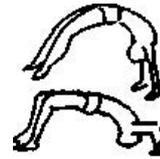
2. "Барьерный шаг"



3. «Корзинка»



4. «Мостик»



5. «Тормоз»



6. Наклон



В заключении "планка" 1 - 2 мин.

