

Тренировочный план для самостоятельной тренировки 1 группа
(задания даны на неделю)

1. Разминка 3-4 минуты
2. Комплекс упражнений - 2 подхода (отдых между подходами 1 минута)
 - 1) отжимание -10 раз
 - 2) чемоданчик - 10 раз
 - 3) приседание - 10 раз
3. Прыжки через пояс -1 минута (2 подхода, отдых между подходами 30 секунд)
4. Упражнение лодочка – 30 секунд (2 подхода,отдых между подходами 30 секунд)
5. Страховка и самостраховка - 10 падений на каждую сторону из положения сидя
6. Расслабление мышц (растяжка) 3-4 минуты.