**Занятие № 1 - 25 марта 2020 г.**

1. Разминка суставов , мышц и связок ( как на тренировке -выпады, наклоны, мосты)
2. Растяжка. 2 подхода на каждое направление по 15 сек.; 2 подхода по 30 сек.; 2 подхода по 1 мин. Затем на опору ( с дивана) по 1 минуте на правую и на левую ( вперед и назад) + поперечный.
3. Пресс-складка - 4 подхода по 20 раз
4. Отжимания- 4 подхода по 20 раз ( мальчики 30 раз)
5. “Лодочка” лежа на животе 3 подхода по 50 раз
6. Отжимания в упоре углом, всего 100 раз ( в течение всего дня)
7. Полный приседания - 3 подхода по 20 раз
8. “ Стульчик” у стены 2 подхода по 1 минуте
9. Выведение высокого угла 10 подходов по 3 раза
10. Угол ноги врозь с поворотом на 720 - 15 раз
11. Планка в упоре лежа - 2 раза по 1.15 сек
12. “ Руки” из программ по 5 раз каждой номинации