**Занятие № 9 - 3 апреля 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 - 2 подхода по 30 раз ноги вместе, 2 подхода по 30 раз ноги врозь ( **прислать видео** - количество складок за 30 сек.)
4. Планка на спине - удержание 1 минута - 2 подхода
5. Планка в упоре лежа - 2 подхода по 2 мин.
6. Боковая планка - 2 подхода по 1 минуте на каждую сторону
7. Отжимания с хлопком- 2 подхода по 10 раз ( мальчики 20 раз) **( прислать видео** 1 подход)
8. Отжимание, ноги на опоре - 2 подхода по 10 раз ( мальчики 20 раз) ( **прислать видео** 1 подход)
9. Выведение высокого угла 10 подходов по 4 раза ( **прислать видео** 1 подхода)
10. Берпи - 2 подхода за 1 минуту. 2 подход не меньше, чем первый по количеству раз **( прислать видео** лучшего подхода).
11. Спичаг - 10 подходов ( кто может -из положения угол ноги врозь, кто не может из положения стоя.) Мах количество раз. **( прислать видео 1** подхода)
12. Мальчикам - горизонт ( 10 подходов)
13. Стойка на руках. Можно у опоры. 2 подхода по 45 сек.
14. Самостоятельная растяжка
15. Хореография рук. Каждое упражнение по 5 раз

**Видеоотчет ( кроме берпи) прислать в одном видеофайле. Берпи в отдельном.**

**Диктант**

( написать название, группу и стоимость элемента и прислать в личку)

1. 
2. ****
3. ****
4. ****
5. ****

** и  для всех желающих.**