**Занятие № 10 - 4 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 mix ( ноги вместе, казак правый, казак левый, страдл) - 5 раз х 4 подхода **V**
4. Лежа на спине согнув ноги, руки за голову, ноги закрепить -подъем туловища - 2 серии по 40 раз **V**
5. Подъем корпуса из положения лежа на животе, руки за голову, ноги закрепить -3 подхода по 30 раз **V**
6. Планка на спине - удержание 1 минута - 2 подхода
7. Планка в упоре лежа на прямых руках - 2 подхода по 1 мин.
8. Отжимания с хлопком- 2 подхода по 10 раз ( мальчики 20 раз) **V**
9. Отжимание, ноги на опоре - 2 подхода по 10 раз ( мальчики 20 раз)
10. Полные приседания с выпрыгиванием - 4 подхода по 10 раз **V**
11. Выведение высокого угла 6 подходов по 4 раза **V**
12. Удержание высокого угла 6 подходов по 10 сек.
13. Спичаг - 10 подходов ( кто может -из положения угол ноги врозь, кто не может из положения стоя.) Мах количество раз. **V**
14. Стойка на руках 5 подходов, максимальное время в удержании ( берегите мебель) **V**
15. Угол с поворотом на 720 ( высота!) - 5 подходов вправо и 5 подходов влево **V**

*Там, где помечено* ***V*** *- прислать видео, 1 подход лучший, в одном видеофайле*

**Диктант** ( написать название и стоимость элемента и прислать в личку)

1. 
2. ****
3. ****
4. ****
5. ****
6. **   **