ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН НА КАРАНТИН

*Будь дома!*

18 апреля

Занятие 12

**Разминка**

|  |  |
| --- | --- |
| * Разогреть суставы * Пройти 1 раз все базовые шаги * 30 приседаний * 20 выпадов на каждую ногу * 20 наклонов вперед | * 30 отжиманий * 30 складочек к прямым ногам * 10 раз «березка» * 20 раз «бабочка» * 5 раз «бомбочка» * Шпагаты по 15 счетов |

После разминки переходим к специальным упражнениям, которые описаны ниже.

**Задания**

*Прыжки*

* 20 наклонов ноги вместе
* 20 выпрыгиваний
* 10 выпрыгиваний в «джамп»
* 5 пистолетов на каждую ногу у опоры
* 30 прыжков вверх прямыми ногами
* 10 раз прыжок 360°
* 10 раз прыжок «джамп»
* 10 раз прыжок «эйр джек»
* 10 раз прыжок в поперечный шпагат (выполнять медленно)

Каждую тренировку должен мне отправляться Ваш отчет о проделанной работе.