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.