ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН НА КАРАНТИН

*Будь дома!*

14 мая

Занятие 23

**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**

*Базовые шаги и акробатика*

* Каждый базовый шаг необходимо повторить 10 раз по 5 восьмерок
* Базовые шаги: джек, ланч, колено, скип, мах
* Каждый базовый шаг сделать с поворотом на 180° по 2 восьмерки
* 15 перекатов на спине с последующим прыжком «джамп»
* 5 кувырков вперед (на устойчивой мягкой поверхности)
* 5 кувырков назад (на устойчивой мягкой поверхности)
* 3 захода в стойку на руках у стены, лицом к стене
* 5 удержаний стойки на руках у стены по 15 секунд
* 3 удержания стойки на руках у стены, упираясь ногами в стену по 10 секунд
* 5 «лягушек»
* 10 выходов из упора присев в группировку на руках
* 10 удержаний стоя на одной ноге, нога согнута в колене
* 10 удержаний стоя на одной ноге, нога согнута в колене
* 10 удержаний стоя на одной ноге и на носке, нога согнута в колене
* 5 удержаний вертикального маха на каждую ногу

Каждую тренировку должен мне отправляться Ваш отчет о проделанной работе.