Разминка:

1. Весь следующий комплекс выполнить без пауз(в задание включены **НОВЫЕ** аэробные связки, рекомендую сначала их выучить, потом приступать к выполнению всего комплекса)

- Аэробный бег (высоко поднимая пятки назад до ягодиц) 25 раз

–отжимания 10 раз

– аэробный бег 25 раз

 -складки ноги врозь 10 раз

– аэробный бег 25 раз

– выпрыгивания из упора присев 5 раз

 – аэробный бег 25 раз

– лодочка 10 раз

 – аэробный бег 25 раз

– 2 джека+ 2 ланча + 2 колена+2 высоких маха

– аэробный бег 25 раз

 – джек+ланч правой+колено левой+высокий мах правой, тоже с другой ноги( джек+ланч левой+ колено правой+ высокий мах левой)

 – аэробный бег 25 раз

– 4 скипа разными ногами+2 высоких маха правой ногой+2 высоких маха левой ногой+2 высоких маха правой в сторону+2 высоких маха левой в сторону

Далее отдых 4-5 минут и снова повторяем всё сначала, 3 раза.

Основная часть:

заход на все углы всегда выполнять из упора лёжа -Угол ноги врозь, держать 8 счетов – 5 раз, Угол ноги врозь с поворотом на 360 градусов – 10 раз, угол ноги врозь с поворотом на 720 градусов – 10 раз, если произошёл завал - складки ноги врозь 10 раз

- Высокий угол ноги вместе держать 8 счетов - 10 раз (у кого есть в программе, с заходом как в программе), у кого получилось- усложняем- высокий угол ноги вместе с поворотом на 360 градусов – 10 раз, если не получалось то повторить ещё 10 раз удержание, за каждую неудачную попытку выполнить 10 закидок лёжа на спине, а если есть турник, то в висе 5 касаний ногами рейки

 - рамка-10 раз, двойная рамка-10 раз

- из низкого упора лёжа, задняя нога на опоре (диван, стул…) мах в венсон – 5 серий по 5 раз подряд правой и левой ногой.

- рамка в венсон-10 раз

- геликоптер-5 раз, геликоптер с поворотом на 180 градусов- 5 раз, геликоптер с поворотом на 360 градусов - 5 раз, геликоптер в венсон - 5 раз.

Заключительная часть:

Осталось сделать растяжку:

 - шпагаты с провисанием с опоры по 2 минуте на каждую ногу