Разминка:

Весь следующий комплекс выполнить без пауз, в Аэробный бег добавлены руки необходимо сначала их выучить, потом выполнять в комплексе 4 восьмерки подряд

- Аэробный бег (высоко поднимая пятки назад до ягодиц) 4\*8=32 счёта с руками

–отжимания 10 раз

– аэробный бег 4\*8=32 счёта с руками

-складки ноги врозь 10 раз

– аэробный бег 4\*8=32 счёта с руками

– выпрыгивания из упора присев 5 раз

– аэробный бег 4\*8=32 счёта с руками

– лодочка держать 10 счётов+ быстрые подъёмы 8 раз подряд

– аэробный бег 25 4\*8=32 счёта с руками

– 2 джека+2 ланча+2 колена+2 высоких маха вперёд+2 высоких маха в стороны

– аэробный бег 4\*8=32 счёта с руками

– джек+ланч правой+колено правой+мах вперёд правой, джек+ланч

левой+колено левой+мах вперёд левой

– аэробный бег 4\*8=32 счёта с руками

– 4 маха вперёд+4 маха в стороны

Далее отдых 4-5 минут и снова повторяем всё сначала, младшие (9-11 лет)- повторить комплекс 3 раза,(12-14 и 15-17) 5 раз.

Основная часть:

заход на все углы выполнить из упора лёжа( или, более сложный, соответственно и более полезный вариант- из спичага, если уверено его делаете), -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.

Если всё получилось - это замечательно!!!

Заминка:

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

- носки, комплекс по видео