ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН НА КАРАНТИН

*Будь дома!*

13 июня

Занятие 35

**Разминка**

|  |  |
| --- | --- |
| * Разогреть суставы
* Пройти 1 раз все базовые шаги
* 30 приседаний
* 20 выпадов на каждую ногу
* 20 наклонов вперед
* 20 счетов проработка стоп сидя
 | * 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**

*Повторный метод тренировки*

* Каждый базовый шаг необходимо повторить по 1 минуте без остановок с интервалом отдыха между подходами 2-5 минут
* Базовые шаги: джек, ланч, колено, скип, мах
* Приседания за 30 секунд на количество раз
* Отжимания за 20 секунд на количество раз
* Планка в упоре лежа – 30 секунд
* Планка в упоре лежа на предплечьях – 30 секунд
* «Лодочка» лежа на животе – 30 секунд с интервалом отдыха между подходами 2-5 минут

Каждую тренировку должен мне отправляться Ваш отчет о проделанной работе.