НП 1 2014 год

1. Повторить комбинацию из рук, которую учили на тренировке ( 1. Руки на пояс. 2. Руки крестиком . 3. Руки на плечи. 4. Руки вверх. 5. Руки на плечи . 6. Руки крестиком. 7. Руки на пояс. 8. Руки вниз.) 10 раз
2. Прыжки: 1. Ноги врозь -2. Ноги вместе ( 8 прыжков, 4 подхода )
3. Прыжки на правой ноге 20- на левой 20 ( с натянутым свободным носком) 3 подхода
4. Приседания 10 раз ( 3 подхода)
5. Выпрыгивания 10 раз (3 подхода )
6. Угол ноги врозь удержание 6 секунд 5 подходов
7. Отжимания 8 раз ( 4 подхода )
8. Пресс 10 раз ( 3 подхода)
9. Наклон ноги врозь сидя ( к правой, к левой ноге и вперед) по 30 секунд каждый наклон
10. Наклон вместе сидя 30 секунд
11. Наклон сидя в бабочке 30 секунд
12. Шпагаты по 1 минуте
13. Мостик 10 секунд
14. Вертикальный мах 5 раз
15. Прыжок 360 – 5 раз