Прыжки на скакалке 200р
Разминка
Упражнения с теннисными мячами.
Сжимание мяча ладонью по 10 раз правой, левой руками (10 повторений×3 подхода).
Стойка ноги вместе, руки в стороны, мяч в левой руке. Поднимая руки вверх, переложить мяч в правую руку. Руки в стороны (мяч в правой руке). Опуская руки и отводя их за спину, переложить мяч в левую руку. Вернуться в исходное положение (руки в стороны, мяч в левой руке). Упражнение выполнять прямыми руками, без пауз. Туловище держать прямо. 10р.
Стоя ноги врозь, наклониться вперед, бросить мяч между ногами назад-вверх, повернуться и поймать мяч (1).10р
Стоя ноги врозь, руки в стороны, положить, мяч на ладонь левой руки и перебросить его над головой из левой руки в правую и обратно (2).10р.
Бросить мяч в стену и поймать отскочивший: мяч двумя руками, одной рукой (3). 10р.
Бросить мяч в стену. Дать ему упасть на землю и с подскока поймать двумя руками (4). 10р.
Стать спиной к стене, ноги расставить врозь. Сгибаясь вперед-вниз, бросить мяч между ног в стену, выпрямившись и повернувшись лицом к стене, поймать мяч с: отскока от стены (5).10р.
Подтягивание на турнике 15р ×3
Отжимание от пола 50р
Планка на локтях 1 мин.
Планка на прямых руках 1 мин.
Боковая планка 30 с.
Планка наоборот 30 с.
Зашагивания 20р.×3
Висы 3×мах