Даникер В.В.

Группа НП плавание

09.04.2020

Задание:

Выполнить разминку:

https://www.youtube.com/watch?v=njpvuG_9MsQ

Выполнить упражнения:

- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания) 2х10раз

- Подъем туловища, из положения лежа на спине, с согнутыми коленями, руки за головой (пресс) 2х15 раз

- Выпрыгивания вверх из положения сидя 2х10раз

Имитационные упражнения:

- Движения руками кролем на груди и спине 10раз

- Движениями руками баттерфляй 10раз

- Движения руками брасс 10раз

Изучить и выполнить упражнения для плавания:

https://www.youtube.com/watch?v=VK1FzZGpX2g