Чекмарева Ирина Анатольевна

Плавание БУ-5

02.11.2021

1. Ссылка: <https://clck.ru/MeJEz>

2. Выполнить упражнения на пресс.

Всего 8 упражнений по 45 секунд. Кому тяжело может делать по 30 секунд.

1. Упор лежа с поочередным касанием рукой плеча
2. Упор лежа с поочередным подниманием вверх прямой ноги
3. Отжимание с коленей «Сфинкс»
4. Стоя на четвереньках поочередно поднимаем согнутую ногу вверх
5. Упор лежа с поочередным подтягиванием колена в перед
6. Упор лежа с разворотом вправо и влево с вытянутой рукой вверх
7. Кроление ногами лежа на спине, лопатки оторваны от пола
8. Подтягивание колений к груди лежа на спине, лопатки оторваны от пола

<https://youtu.be/vBWqPdQ34h8>

3. Кардио тренировка по системе Табата

Один круг – это 8 упражнений. Каждое упражнение выполняем 20 секунд – отдых 10 секунд. Повторяем 2-3 круга.

<https://clck.ru/Mpu4Z>