Чекмарева Ирина Анатольевна

Плавание БУ-5 03.11.2021 среда

1.Выполнить разминку.

<https://youtu.be/NC4SCkedRk8>

2. Выполнить 5 Упражнений с двумя полотенцами. Полотенце можно заменить на 2 пластиковые тарелки.

1) Выпады стоя на полотенце -20 повторений на каждую ногу

2) «Скалолаз»- выполняем 1минуту.

3) Слайд-аут (скольжение) – 10-20 повторений.

4) «Супермен» - 10-20 повторений

5) Складка из упора лёжа – 20 повторений

<https://clck.ru/MpNL4>

3. Выполнить упражнения на пресс с мячом.

1) Скручивание с мячом – 10 -20 раз

2) Поднятие мяча к носкам – 10-20 раз

3) Переступания – 20 раз

4) Велосипед – 8 раз

5) Подъем туловища с мячом и без - 20 раз

<https://clck.ru/MurQq>