Чекмарева Ирина Анатольевна

Плавание БУ-5 05.11.2021 пятница

1. Выполнить разминку.

<https://clck.ru/MuVWY>

2. Выполнить специальные упражнения для развития гибкости. Начинать со 2.40

1) Круговые вращения двумя руками вперед и назад – по 20раз

2) Вращения «Мельница» вперед и назад – по 10 раз

3) Вращения одной рукой – правой и левой по 20 раз

4) Вращения рукой вперед-назад– правой и левой по 20 раз

5) Вращения кролем с палкой -20 раз

6) Прокручивания с резиной (полотенцем)- 20 раз

7) Прокручивания с резиной лежа- 20 раз

8) Вращения локтями – 20 раз

9) Наклоны вперед – 20 раз

10) Наклоны вперед - руки за спиной – 20 раз

- в этом положении покачивания плечами – 10 раз

11) Наклоны с разворотом- поочередно по 10 раз

12) Повороты вправо- влево – поочередно по 10 раз

<https://youtu.be/0QkaCNqaHMY>

3. Кардио тренировка по системе Табата

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

<https://ok.ru/video/928263834276>