Чекмарева Ирина Анатольевна

Плавание БУ-5 06.11.2021 суббота

1. Выполнить разминку.

<https://clck.ru/MuVWY>

2. Выполнить 5 статических упражнений.

1) Планка на локтях - 3-4подхода до 1 минуты.

2) Планка на мышцы рук и груди -2-3 подхода по 10 секунд.

3) Лодочка – 2-3 подхода по 30 секунд.

4) Стульчик возле стены – 3 подхода по 30 секунд.

5) стойка на одной и на другой ноге -2 подхода по 1 минуте на одной и другой ноге.

<https://youtu.be/kHc8cUKh37w>

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>