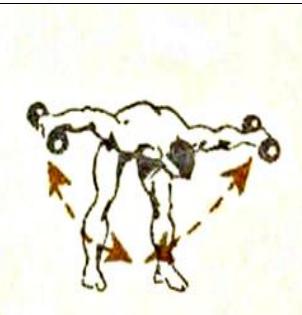
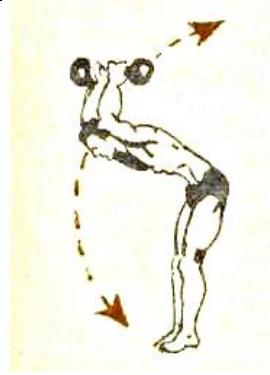


Задание:

Выполнить упражнения с гантелей, вместо гантелей можно использовать бутылки с водой

| Частные задачи | № п/п | Содержание | Дозировка |
|-----------------------------|-------|---|-----------|
| Развитие дельтовидных мышцы | 1 | И.П.- стойка ноги врозь руки согнуты в стороны гантели вверх 1-руки вверх 2-И.п.  | 6 раз |
| Развитие дельтовидных мышцы | 2 | И.п.-стойка ноги врозь, гантели вниз 1-гантели вперед-вверх 2-И.п.  | 6 раз |
| Развитие мышц бицепсы | 3 | И.п.-стойка ноги врозь, гантели вниз-наружу 1-сгибание рук в локтевых суставах 2-И.п.  | браз |
| Развитие мышц трицепса | 4 | И.п.-стойка ноги врозь, рука вверх, согнута в локтевом суставе, гантель опущена вниз 1-гантель вверх 2-И.п.  | браз |

| | | | | |
|-------------------------------|---|---|---|------|
| Развитие мышц спины | 5 | И.п.О.с.,гантели за головой 1-наклон вперед 2-и.п. |  | браз |
| Развитие мышц спины | 6 | И.п.широкая стойка ноги врозь, наклон вперед, гантели вниз 1-руки с стононы 2-и.п. |  | браз |
| Развитие мышц спины | 7 | И.п.стойка ноги врозь, гантели вверх 1-наклон вперед, гантели завести за ноги 2-и.п. |  | браз |
| Развитие мышц спины | 8 | И.п.стойка ноги врозь, гантели вверх 1-4-круговые движения туловищем влево 5-8-тоже вправо |  | браз |
| Развитие мышц брюшного пресса | 9 | И.п.О.с.,стоя согнувшись, руки согнуты в локтевых суставах 1-подняться вверх, прогнуться в спине 2-И.п. |  | браз |

| | | | |
|-------------------------------|----|--|-------|
| Развитие мышц брюшного пресса | 10 | <p>И.п.о.с.,стоя согнувшись,рукки вверх,локти согнуты, гантели параллено голове 1- подняться, прогнуться назад 2-и.п.</p>  | 6раз |
| Развитие мышц ног | 11 | <p>И.п.стой на ноги врозь , гантели к плечам 1-присед 2-и.п.</p>  | 6 раз |
| Развитие мышц ног | 12 | <p>И.п.-О.с., гантели к плечам 1-впад левой перед,гантели вверх 2-и.п. 3-4-тоже с другой ноги</p>  | 6раз |
| Развитие мышц ног | 13 | <p>И.п.-стойка ноги врозь, гантели вниз 1-присед, гантели перед грудью 2-и.п.</p>  | браз |