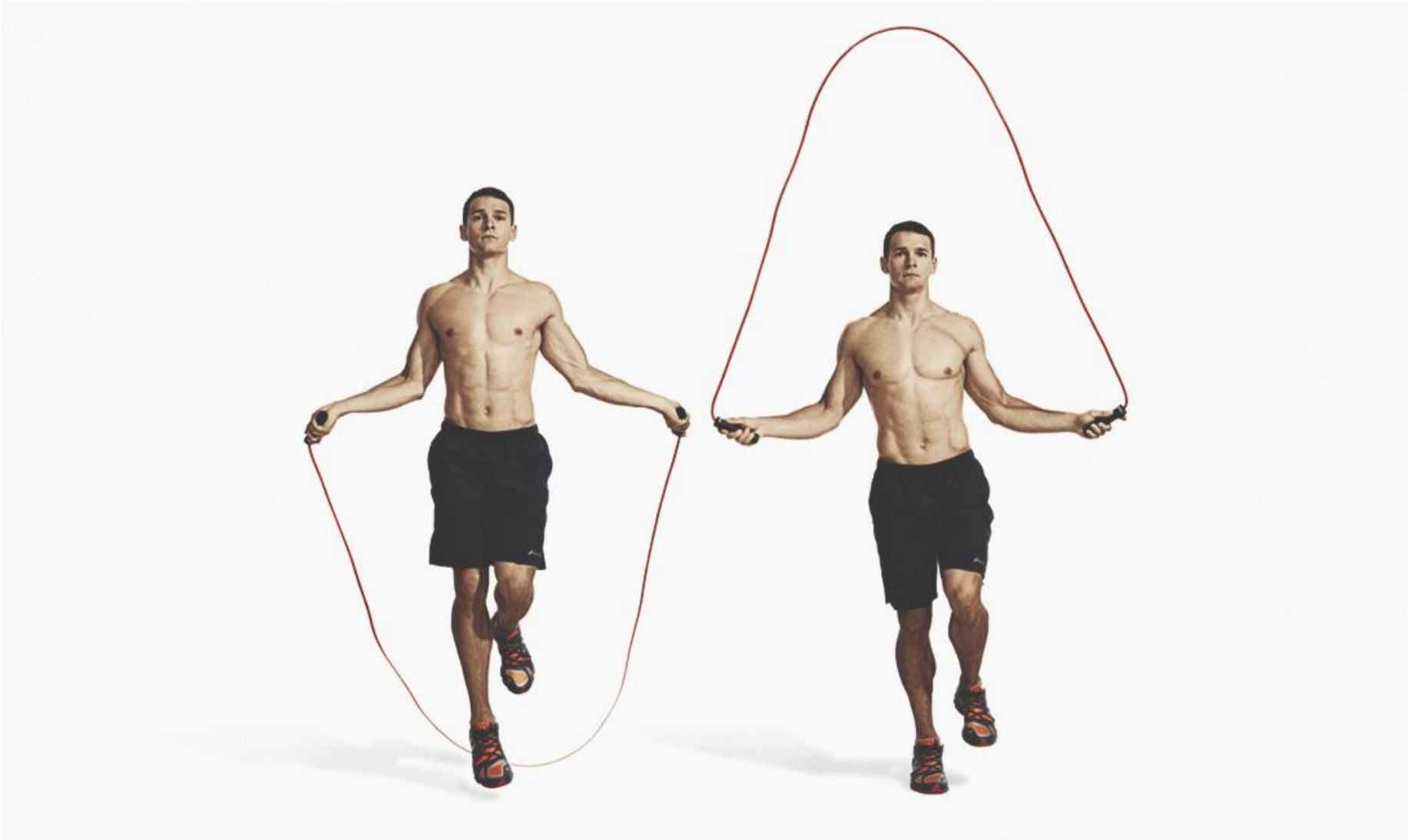
ЗАДАНИЯ

После небольшой разминки (не забыть про разминку голеностопного сустава).

Прыжки со скакалкой из стороны в сторону 1 мин.

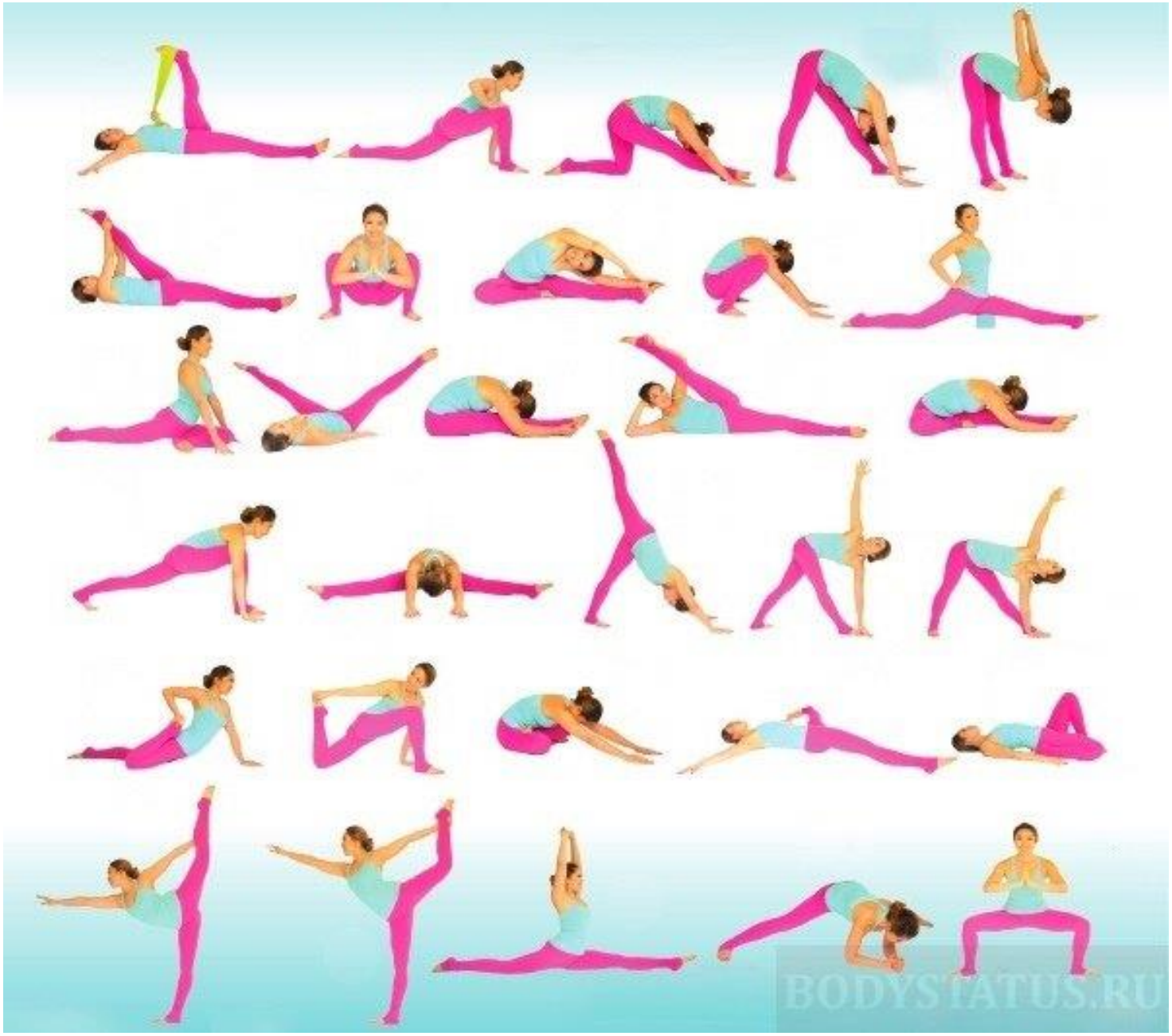
Прыжки со скакалкой на одной и другой ноге по 30 сек.

Поочередно со сменой ног каждый раз.2 мин.



Отжимание от пола одна рука на мяче, выполнить максимум на каждую руку.

Упражнения для развития гибкости (выполнить все доступные упражнения).



Отдых, питье воды, гигиенические процедуры.