Спаи О.Г.

 Плавание БУ-5 03.02.2022

1. Выполнить разминку.

<https://youtu.be/NC4SCkedRk8>

1. Выполнить упражнения на растяжку.

<https://youtu.be/WmqoWxcZnFU>

 3. Основная часть тренировки

1) 10 мин. кардио (бег если есть возможность на улице, ходьба на стуле, прыжки на скакалке, велотренажер, ходьба степом);
2) 2 мин. работа + 30 сек. отдых:
Имитация движений руками основным способом стоя.
Повторить 2 раза.
3) Поочередный подъем ног стоя в планке на локтях:
30 секунд работа + 30 сек. отдых.
Повторить 3 раза.
4) 10 мин. кардио (бег если есть возможность на улице, ходьба на стуле, прыжки на скакалке, велотренажер, ходьба степом);
5) 2 мин. работа + 30 сек. отдых:
Имитация движений руками основным способом стоя.
Повторить 2 раза.
6) Подъем ноги стоя в боковой планке:
30 секунд. работа + 30 сек. отдых.
Повторить 3 раза.
7) Баланс стоя на правой ноге в упражнении «Ласточка»:
30 секунд работы + 30 секунд отдых.
Баланс стоя на левой ноге в упражнении «Ласточка»:
30 секунд работы + 30 секунд отдых.
<https://youtu.be/qcjeNKLwZLU>