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>