

<p>Упражнения направленные на развитие специальной выносливости:</p> <p>1.ИП упор лежа . Поочередно выполняем гребковые движения рукой как при плавании в\с</p> <p>2.ИП сидя на полу колени ног согнуты руки согнуты в локтях. Скручивание с поочередным касанием колена правой ноги локтем левой руки и наоборот.</p> <p>3.ИП упор лежа. Сгибание и разгибание рук</p> <p>4.ИП упор лежа Из положения упор лежа прыжком прийти в положение упор присев и обратно.</p>	<p>20раз правой отдых 30 сек 20 раз левой отдых после серии 1 мин. 2 серии</p> <p>30 раз отдых после серии 1 мин</p> <p>30 сек 2 серии отд 30 сек</p> <p>2 серии по 15 повторений через 1 мин.</p>	<p>Выполнять упр. быстро. Таз неподвижен выпрямление руки как вперед, так и в завершении гребка</p> <p>Выполнять макс.быстро</p> <p>Прогиб на допускать</p> <p>Темп высокий.</p>
<p>Заминочный бег</p>	<p>6 мин.</p>	<p>Восстановление пульса</p>