Чекмарева Ирина Анатольевна

Плавание

14.04.2020

1. Выполнить разминку.

https://clck.ru/MuVWY

2. Выполнить 5 статических упражнений.

1) Планка на локтях - 3-4подхода до 1 минуты.

2) Планка на мышцы рук и груди -2-3 подхода по 10 секунд.

3) Лодочка – 2-3 подхода по 30 секунд.

4) Стульчик возле стены – 3 подхода по 30 секунд.

5) стойка на одной и на другой ноге -2 подхода по 1 минуте на одной и другой ноге.

https://youtu.be/kHc8cUKh37w

3. Выполнить упражнения на пресс с мячом.

1) Скручивание с мячом – 10 -20 раз

2) Поднятие мяча к носкам – 10-20 раз

3) Переступания – 20 раз

4) Велосипед – 8 раз

5) Подъем туловища с мячом и без - 20 раз

https://clck.ru/MurQq