Чекмарева Ирина Анатольевна

Плавание

17.04.2020

1. Выполнить разминку.

https://clck.ru/MuVWY

2. Выполнить упражнения на пресс.

Всего 8 упражнений по 45 секунд. Кому тяжело может делать по 30 секунд.

1) Упор лежа с поочередным касанием рукой плеча
2) Упор лежа с поочередным подниманием вверх прямой ноги
3) Отжимание с коленей «Сфинкс»
4) Стоя на четвереньках поочередно поднимаем согнутую ногу вверх
5) Упор лежа с поочередным подтягиванием колена в перед
6) Упор лежа с разворотом вправо и влево с вытянутой рукой вверх
7) Кроление ногами лежа на спине, лопатки оторваны от пола
8) Подтягивание колений к груди лежа на спине, лопатки оторваны от пола

https://youtu.be/vBWqPdQ34h8

3. Табата. Круговая-2, уровень 2

Один круг – это 8 упражнений. Каждое упражнение выполняем 20 секунд – отдых 10 секунд. Повторяем 2 круга.

https://clck.ru/MpJFD