

Чекмарева Ирина Анатольевна Плавание ТЭ-4 13.05.2020

1. Выполнить разминку.

<https://youtu.be/NC4SCkedRk8>

2. 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 работы + 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 работы + 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>