Чекмарева Ирина Анатольевна

Плавание

11.04.2020

1.Выполнить разминку.

https://youtu.be/Nh98By0Lb_Q

2. Выполнить Упражнения на гибкость. Начинать с 1.40

https://clck.ru/MuT7d

3.Выполнить 5 Упражнений с двумя полотенцами. Полотенце можно заменить на 2 пластиковые тарелки.

1) Выпады стоя на полотенце -20 повторений на каждую ногу

2) «Скалолаз»- выполняем 1минуту.

3) Слайд-аут (скольжение) – 10-20 повторений.

4) «Супермен» - 10-20 повторений

5) Складка из упора лёжа – 20 повторений

https://clck.ru/MpNL4