Чекмарева Ирина Анатольевна

Плавание

15.04.2020

1. Выполнить разминку.

https://clck.ru/MuVWY

- 2.Выполнить комплекс ОРУ со скакалкой.
- 1) Прокручивание скакалки под стопами 20 раз
- 2) «Лыжник» 20 раз
- 3) Приседание на носках- 10 раз
- 4) Прыжки: ноги вместе, ноги скрестно (правая впереди, левая впереди)- 3х30 раз
- 5) Прыжки: ноги вмесме- ноги врозь- 30 раз
- 6) Наклоны- 20 раз
- 7)Поочерёдное поднимание согнутой ноги 20 раз

https://clck.ru/MpMYf

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