Чекмарева Ирина Анатольевна

Плавание

10.04.2020

1.Выполнить разминку.

https://youtu.be/Nh98By0Lb_Q

2. Тренировка по системе Табата. Круговая-1, уровень 1

Один круг – это 4 упражнения. Каждое упражнение выполняем 10 секунд – отдых 10 секунд. Повторяем 2 круга.

https://clck.ru/MpHe3

3. Выполнить упражнения на пресс.

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

https://youtu.be/vBWqPdQ34h8