Чекмарева Ирина Анатольевна

Плавание

16.04.2020

1. Выполнить разминку.

https://clck.ru/MuVWY

2. Выполнить специальные упражнения для развития гибкости по 20 раз. Начинать просмотр с 1.45.

1) наклоны в сторону с вытянутыми руками за головой- по 10 раз в каждую сторону.

2) прогибания в упоре лежа- 20 раз

3) прогибания на спине – 20 раз

4) наклоны к ногам сидя на полу – 20 раз

5) растягивание задних мышц ног – по 10 раз каждой ногой

6) растягивание мышц бедра- 20 раз

7) растягивание голеностопа- 10 раз

8) кручение стопы – по 10 раз правой и левой

9) работа ног как при плавании кролем – 2х20 раз на груди и на спине

10) сидеть в брассе – 30 секунд

11) лежать в брассе- 30 секунд

12) наклоны сидя в брассе вперед – 10 раз

13) прогибание брассом – 10 раз

14) прыжки брассом – 10 раз

https://youtu.be/VK1FzZGpX2g

3. Завершаем тренировку упражнением на выносливость «планка». Выполнять каждый вид «планки» от 20 до 30 секунд.

https://youtu.be/HcILL07YNik