

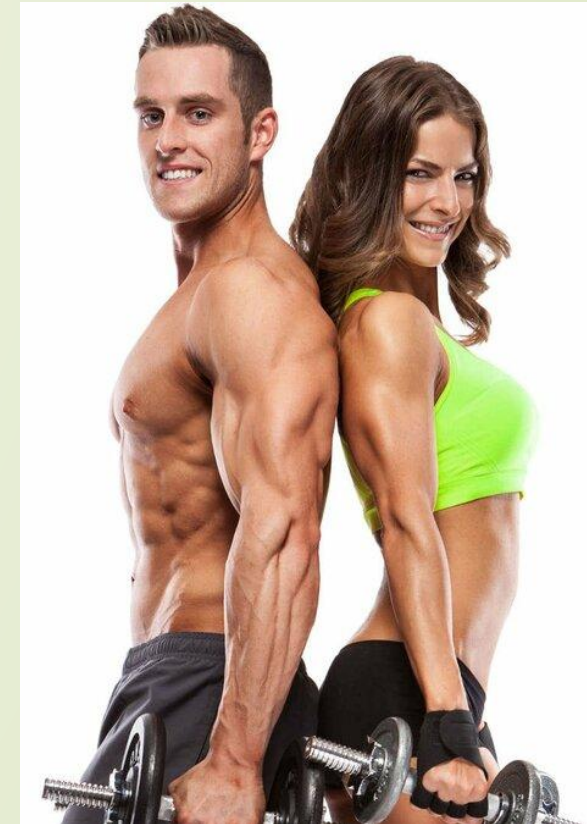


ОФП

Комплекс обще-физической подготовки

Сегодня выполняем комплекс ОФП следующим образом. Выполняя шесть упражнений набираем определенное количество повторений. Например: приседания 60 раз, можно набрать это количество за несколько подходов (3*20), или выполнить за одно повторение.

Во время выполнения комплекса следим за частотой сердечных сокращений, дыханием и самочувствием. Делаем паузы отдыха и восстанавливаем силы. Студенты группы АФК или ЛФК работаем аккуратно по самочувствию, если упражнение делать нельзя, в связи с вашим заболеванием, то пропустите его.



Первое числовое значение для девушек, второе для парней

- Прыжки «Звездочка» - 80/100
- Скалолаз - 60/80
- Приседания - 40/50
- Сгибание/разгибание туловища - 40/50
- Отжимания - 20/40
- Бёрпи - 10





© ХЕЙВУД БРАУН

**СПОРТ НЕ ВОСПИТЫВАЕТ
ХАРАКТЕР,
А ВЫЯВЛЯЕТ ЕГО!**

— MIRPOZITIVA.RU —