

Комплекс упражнений

- 1) Посмотреть комплекс упражнений.
- 2) Провести произвольную разминку
- 3) Выполнить комплекс упражнений (15 повторений каждого упражнения)
- 4) Выполненный комплекс снять на видео и отправить в «Vk» (Продолжительность видео не более 10 минут)

Выпрыгивания из приседа



Планка с приведением локтя к колену.



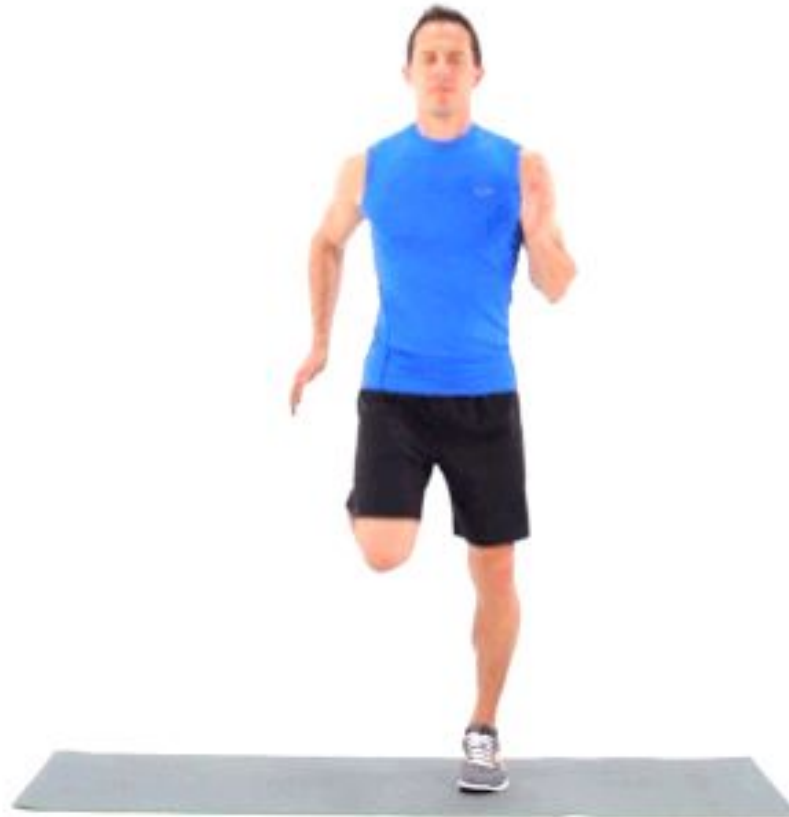
Зашагивание на возвышенность боком



Махи ногами с подносом к корпусу.



Захлест голени на месте



Отведение ноги в бок в планке.



Гиперэкстензия



Обратная планка 30 сек.



«Джампинг Джек»

