

# 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.



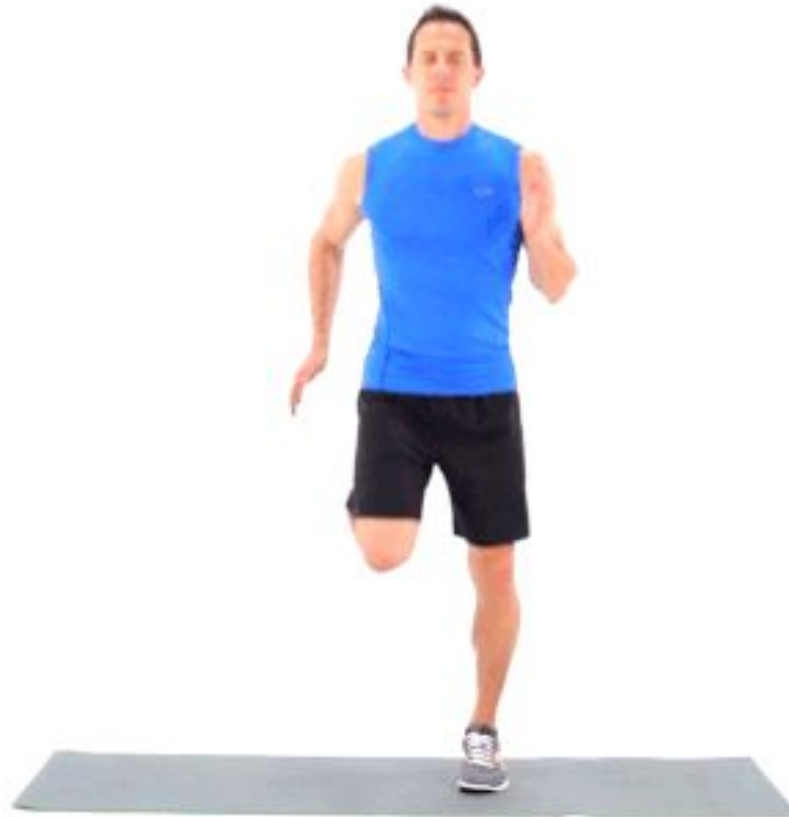
# Зашагивание на возвышенность боком



# Махи ногами с подносом к корпусу.



# Захлест голени на месте



# Отведение ноги в бок в планке.



# Гиперэкстензия





# Обратная планка 30 сек.



# «Джампинг Джек»

