

Самостоятельная работа



Выполнила: Истякова Г. 111 фарм
А группы
Проверила: Позолотина Е.В.

Разминка перед занятием: бег на месте, круговые махи руками, делаем быстрые повороты торсом, сгибание коленей, растяжка приводящих мышц плеч, растяжка мышц внутренней поверхности бедра с помощью «бабочка». **(2 часа)**



2 часа.



2 час.





- Легкий кардио-разогрев: 1-2 минуты
- Суставная гимнастика: 1-2 минуты
- Динамическая растяжка мышц: 2-3 минуты
- Кардио-разогрев: 2-3 минуты
- Восстановление дыхания: 0,5-1 минута

(2 часа)

2 часа.



2 часа



2 часа.



2 часа.



2 часа



2 часа



Разминка: бег на месте, вращение плечами , перемещение ног, шпагат-растяжка, растяжка ног.
(2 часа)



2 часа



2 час



2 часа

