

Круговой метод тренировки направленный на развитие основных групп мышц с дополнительным оборудованием (предметами)

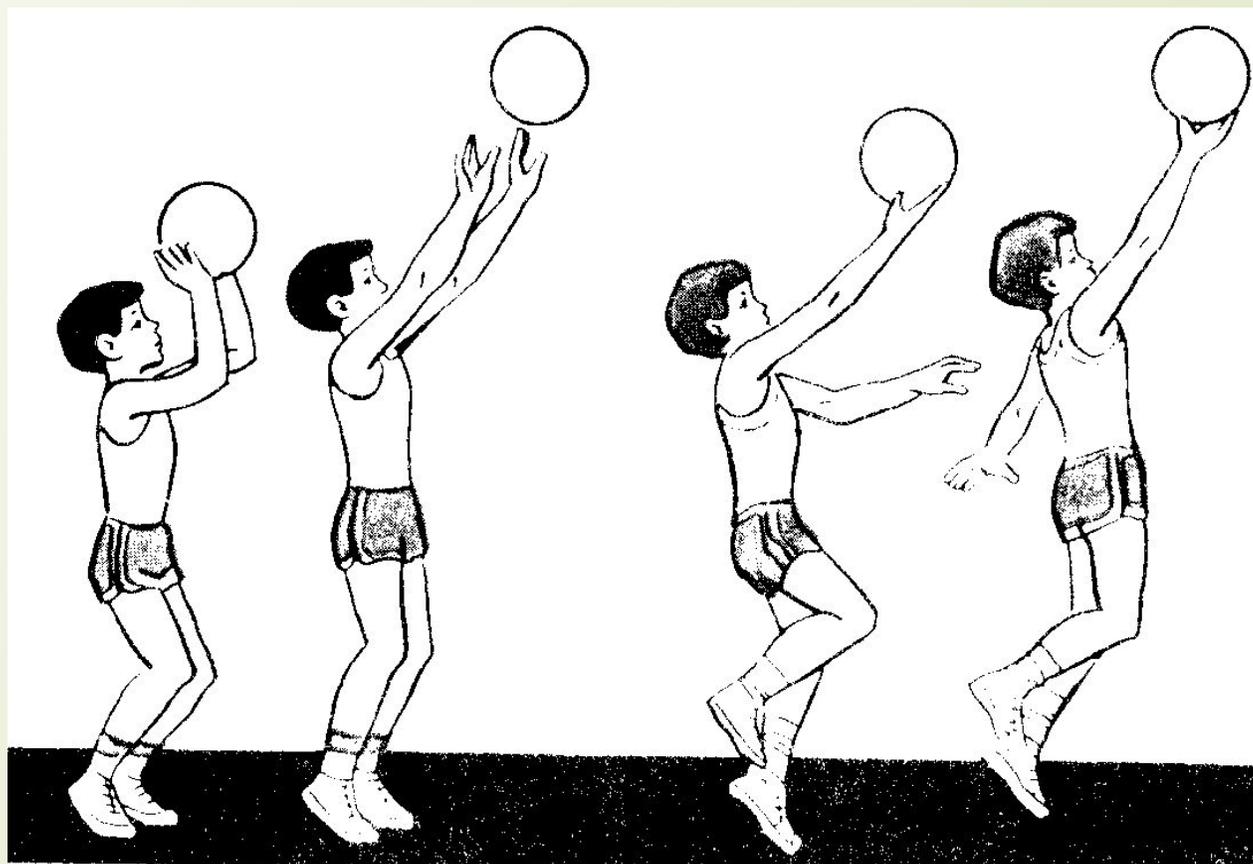
Выполнила: Пересунько Т.А ОДЛ02-19



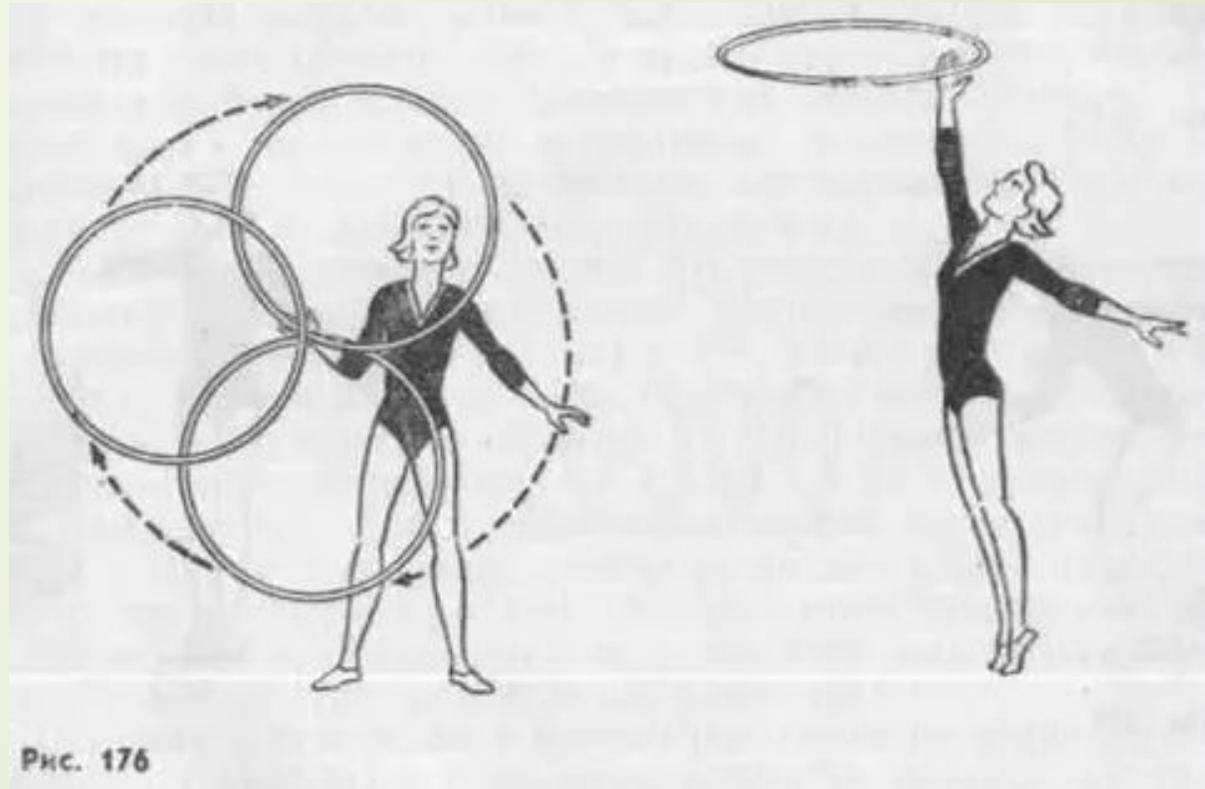
Шесть станций:

- 1 станция – Броски мяча вверх, ловля одной и двумя руками; то же по очереди;
- 2 станция – Махи обручем по дуге, по кругу и восьмеркой в различных плоскостях и направлениях; то же в сочетании с пружинными движениями ногами;
- 3 станция – Прыжки толчком одной на другую, вращая скакалку вперед, назад; то же с поворотом на 90°;
- 4 станция – упражнение на пресс (Скручивания с медболом);
- 5 станция – прыжки через козла;
- 6 станция – отжимания на брусьях;

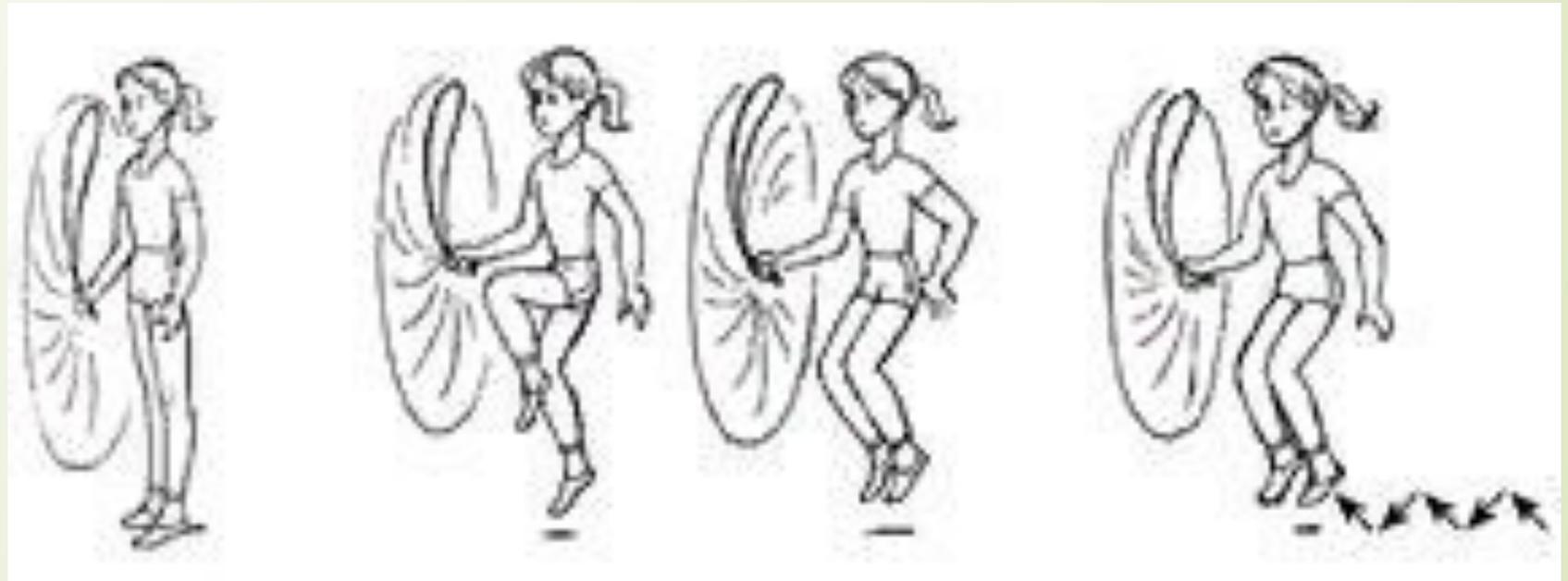
1 станция – Броски мяча вверх, ловля одной и двумя руками; то же поочередно. (20 раз по два подхода, отдых между подходами 30 сек.)



2 станция – Махи обручем по дуге, по кругу и восьмеркой в различных плоскостях и направлениях; то же в сочетании с пружинными движениями ногами (10 раз по 2 подхода, отдых между подходами 1 минута)



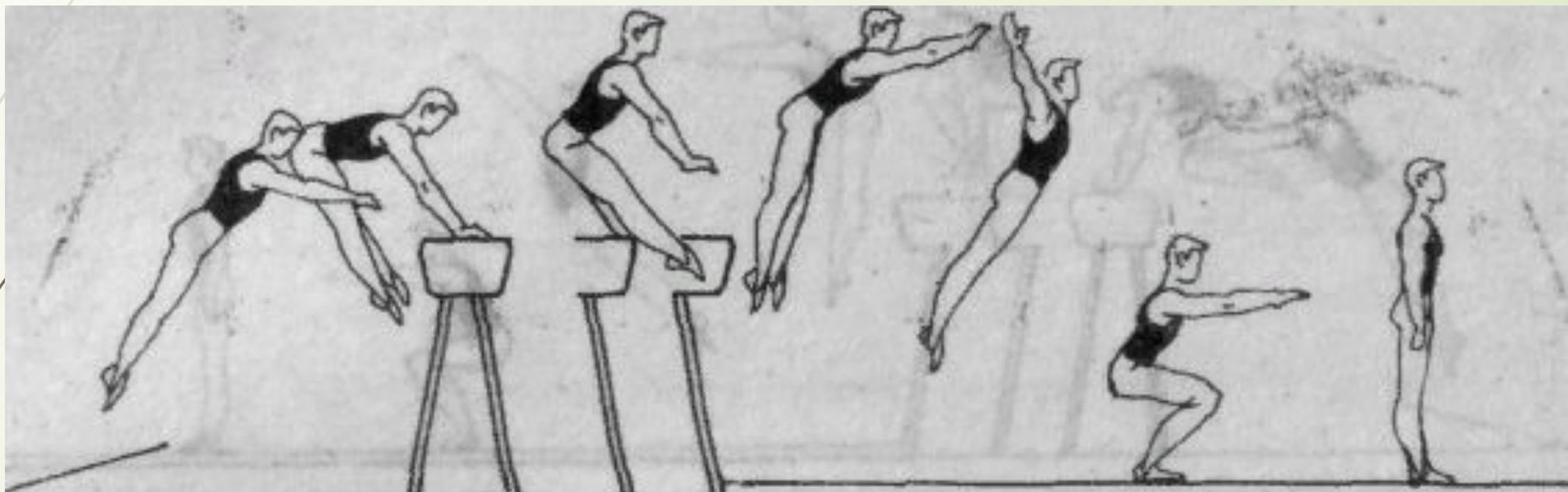
3 станция – Прыжки толчком одной на другую, вращая скакалку вперед, назад; то же с поворотом на 90° (30 секунд по 2 подхода, отдых между подходами 40 секунд).



4 станция – упражнение на пресс (Скручивания с медболом). (10 раз по 2 подхода, отдых между походами 20 секунд) вес медбола: 1,5 кг направлены на УКРЕПЛЕНИЯ МЫШЦ ЖИВОТА



5 станция – Прыжки через козла (три попытки)



6 станция – отжимания на брусьях (6 раз по 2 подхода, отдых между подходами 30 секунд)

