

Комплекс упражнений для пресса.

Прыжки ноги вместе - ноги врозь с хлопком над головой («Jumping Jacks») – 30 секунд. Разминка (любые упражнения по выбору на все суставы и на все группы мышц) – 4 минуты.

Количество повторений 10-15 раз, количество серий 3, отдых между подходами 10 сек, интервал отдыха не более 1 минуты между сериями.

Заминка медленный бег на месте 1 мин. Упражнения на гибкость 2-3 мин.



10 СКРУЧИВАНИЙ



10 ВЕЛОСИПЕДНЫХ
СКРУЧИВАНИЙ



10 СКАЛОЛАЗОВ



10 V-СКРУЧИВАНИЙ



10 ДИНАМИЧНЫХ
ПЛАНКОВ



10 КОЛЕНО К НОГЕ



10 ДОТРАГИВАНИЙ К ПЯТКАМ



10 ПОДЪЕМОВ



10 ХЛОПКОВ