

Круговая тренировка

В начале тренировки небольшая разминка, либо велотренажер у кого он есть, либо прыжки на скакалке – 15-20 раз.

1. **Приседание.** Из положения, стоя, ноги вместе/ либо на ширине плеч – 15 раз;
2. **Махи ногой назад.** Встать на четвереньки и делать попеременно махи ногой назад и вверх – по 15 на каждую ногу;
3. **Реверанс.** Исходное положение стоя, заводим одну ногу назад и в сторону, держа ее в воздухе (статистическое положение) – на каждую ногу по 15 раз;
4. **Отжимание от пола** (девочкам можно с колен и скрестить ноги). 15 повторений с широкой постановкой рук + 15 повторений с узкой постановкой рук;
5. **Планка.** Исходное положение, локти на полу и между собой не скрещиваем, голова смотрит вперед, пальцами ног упираемся в пол, вы должны стоять как прямая линия, без прогибов в спине и поднятия таза вверх. Носом вдох и ртом выдох. Стоим 40 секунд;
6. **Разведение ног.** Исходное положение, лежа на полу, ноги поднять до угла 90 градусов с полом. Разводим ноги в стороны так далеко, как позволяют возможности и на исходное положение. Руки можно вдоль туловища или за голову. Делаем 15 повторений.
7. **Скручивание на пресс.** Лежа на полу, ноги согнуть в коленях и поставить на пол, руки за голову. Поднимаем туловище в коленях и опускаем – 15 раз.
8. **Бег на месте.** Максимально поднимаем колени вверх при беге, руки работают как легкоатлеты – 16 повторений.

Эти 8 упражнений – 1 серия. После каждого упражнения отдых 40 секунд. После одной серии отдых 2-3 минуты. Выполняем по 3-4 серии.