

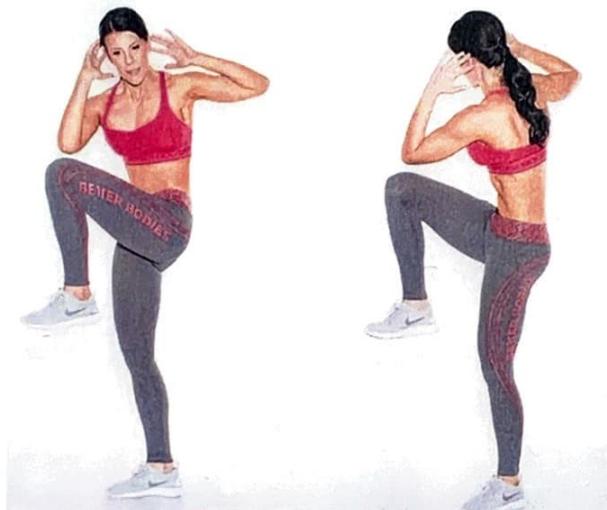
Комплекс общеразвивающих упражнений



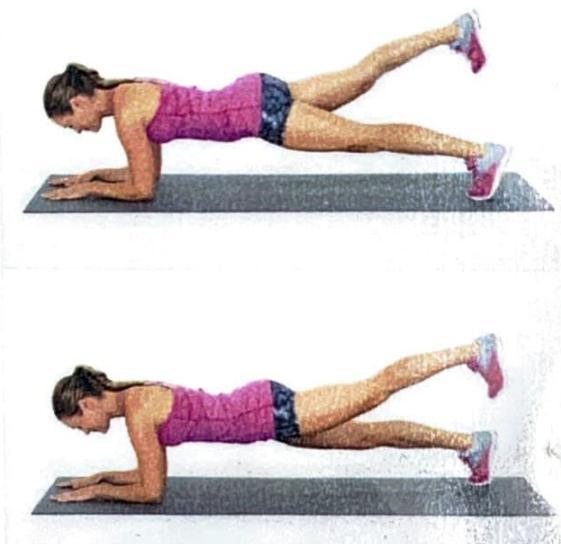
1. Планка с поднятием рук
10 на каждую руку x 3



2. Приседания с паузой в нижней точке
15 x 3



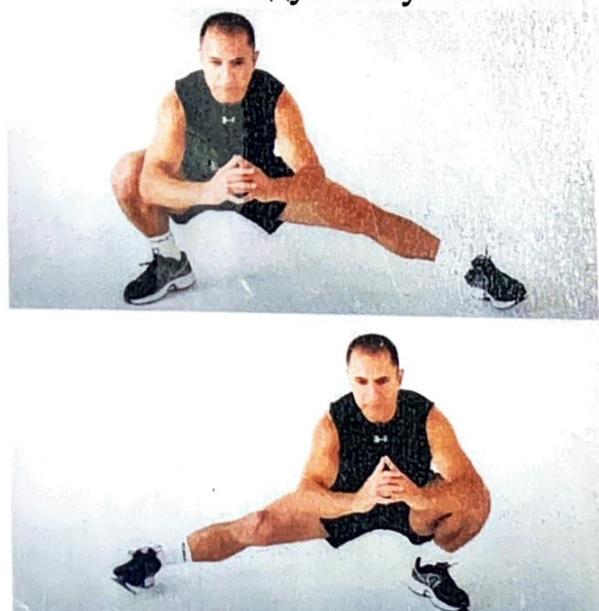
3. Касание коленом локтя
По 20 на каждую ногу x 3



4. Планка с поднятием ног
20 на каждую ногу x 3



5. Выпады с поднятием бедра
15 x 3



6. Выпады из стороны в сторону
15 раз в обе стороны x 3