

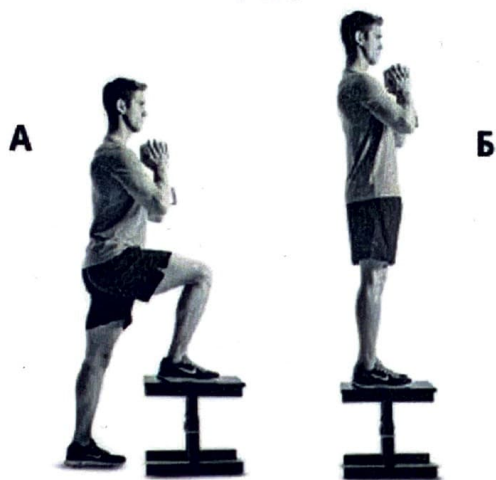
Комплекс общеразвивающих упражнений



1. Прыжки с хлопком над головой
15 x 3



2. Стульчик у стены (угол в коленях 90°)
30 сек x 3



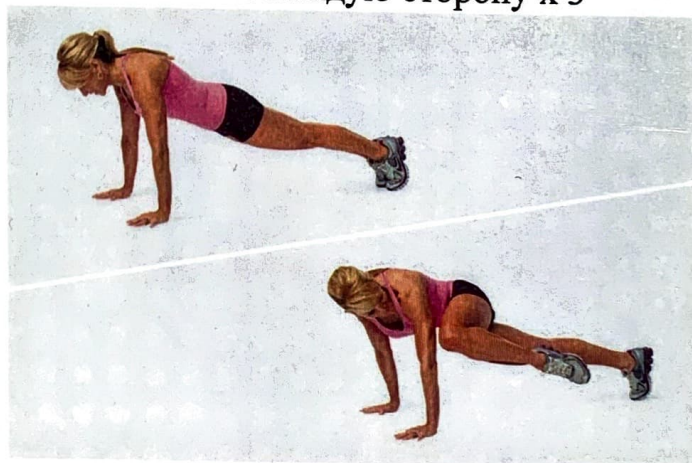
3. Зашагивания на возвышенность
По 10 на каждую ногу x 3



4. Планка боковая
30 сек на каждую сторону x 3



5. Бег с высоким подниманием бедра
30 x 3



6. Планка с приведением ноги к локтю
10 на каждую ногу x 3