Лабырин Матвей

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Содержание | Кол-во раз |
| 1 | Приседания на одной ноге с поддержкой («пистолетик») на правой ноге | 2 подхода по 10 раз |
| 2 | Приседания на одной ноге с поддержкой («пистолетик») на левой ноге | 2 подхода по 10 раз |
| 3 | Поднимание туловища из положения «лёжа на спине», руки - на поясе, ноги фиксированы | 2 подхода по 8 раз |
| 4 | Наклоны вперёд: ноги на ширине плеч, руки внизу | 2 подхода по 12-15 раз |
| 5 | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (на опоре 30-40 см.) | 2 подхода по 10 раз |
| 6 | Прыжки в длину с места | 8 раз |
| 7 | Бег в среднем темпе | 10 минут |
| 8 | Бег приставным шагом левым боком | 1 минуту |
| 9 | Бег приставным шагом правым боком | 1 минуту |
| 10 | Бег с высоким подниманием бедра | 1 минуту |
| 11 | Бег с захлёстом голени | 1 минуту |
| 12 | Наклоны головы | 20 раз |
| 13 | Вращение тазом | 4 круга |
| 14 | Круговые вращения в плечевых суставах | 15 раз |
| 15 | Круговые вращения в локтевых суставах | 15 раз |