ПЛАН-КОНСПЕКТ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание  Дозировка | | |
| 1. Подготовительная часть (разминка)- 6-8 ПОВТОРЕНИЙ | | |
|  | | |
| 2. Основная часть-« Круговая тренировка» | | |
| 1. Планка 2. Отжимание. ( можно с колен) 3. Прыжки из низкого приседа 4. Пресс. Лежа на спине ноги согнуты, поднимание туловища. 5. Приседание на одной ноге держась за опору. (на правой, потом на левой)   Всего 2 серии  Все упражнения выполняем 30 секунд.  Отдых между сериями 2 минуты. | | |
| 3. Заключительная часть | | |
| Теоретическая част  Переворот боком |  | Смотреть видео урок    <https://youtu.be/zuC2f9OWwAY>  https://youtu.be/a2qd\_AdQ44E |