|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание | Дозировка |  |
| 1. Подготовительная часть (разминка)- | | |
| 1. Бег на месте 2. Круговые вращения головой 3. Вращение прямых рук вперед назад 4. Наклоны в четыре стороны (вперед, назад, вправо ,влево) 5. Приседание 6. Поднимание на носки | 30-40 сек  7-8 раз  7-8 раз  7-8 раз  8-10 раз  12-15 раз | Движения плавные, с максимальной амплитудой |
| 2. Основная часть-« Круговая тренировка» | | |
| Всего 2 серии  Все упражнения выполняем 30 секунд.  Отдых между сериями 2 минуты. | | |
| 3. Заключительная часть | | |
| Попеременный двушажный ход.    <https://youtu.be/cM7PgHBxSII> | | |