

Упражнения для выполнения.

1. Разминка: наклоны, круговые движения рук, ног, туловища. Бег на месте. Каждое упражнение выполняется по 30 сек.
2. Глубокие приседания 10 раз
3. Боковые выпады 10 раз в каждую сторону.
4. Приседания на одной ноге 5 раз на каждую
5. Глубокие выпады вперед 10 раз на каждую
6. Выпрыгивания 10раз.
7. Обратные выпады 10 раз
8. Ягодичный мост 15 раз
9. Велосипед 30 сек.
10. Ножницы 30 сек.
11. Берпи 5 раз