

## План тренировки.

1. Легкий бег (5 мин).
2. Разминка: Вращения поочередно головой, плечами, локтями, кистями. Наклоны туловища. Вращение таза, коленей, стоп.
3. Отжимания, 3 подхода по 8 (дев.5).
4. Приседания, 3 подхода по 20. Руки за голову, спина прямая, пятки не отрывать от земли.
5. Планка, 3 подхода по 30 сек.
6. Подъем туловища: лежа на спине, руки за голову, ноги согнуты в коленях, ступни стоят на земле на ширине плеч. Касаемся руками земли между ног.
7. Кросс 20 мин. в легком темпе. Бег на месте можно заменить прыжками на скакалке.
8. Заминка: растяжка. Наклоны вперед, стремимся достать лбом колени. Ноги шире плеч, перекаты с одной ноги на другую. Нога впереди, согнута под 90 градусов, вторая чуть согнута, отведена назад, покачиваемся по 5-10 сек., затем меняем ноги.