

② 1. Положение лежа, ноги вместе на весу, подъем ног на 90° 40 сек.

Отдых 20 сек

2. Положение лежа на животе подъем рук и ног одновременно (фигура лодочки) 40 сек.

Отдых 20 сек

3. Планка боковая (упор на "правый" локоть, "правая нога" согнута в колене, "левая" рука на носке, "левая" нога выпрямлена) 40 сек.

Отдых 20 сек

4. Положение стоя, ноги чуть согнуты в коленях, руки около бороды, без на месте (макс. скорость) 40 сек.

Отдых 20 сек

→ 5. На другом боку

Отдых 60 сек. 3 круга.

③ 1. Упор лежа ноги по очереди подносятся к локтям 40 сек.

Отдых 20 сек.

2. Положение лежа на спине ноги вместе на весу, попередное движение ногам (как правец) 40 сек.

Отдых 20 сек.

3. Положение упор лежа ~~с~~ колен ~~с~~ ступки подняты, с локтей встаем на ладони попеременно (чередуют левая, правая рука) 40 сек.

Отдых 20 сек.

4. Лежа на спине ноги подняты и согнуты в ~~локтях~~ коленях, ~~опираясь~~ лопатки а земли 40 сек.

Отдых 20 сек.

5. Положение стоя, наклон вперёд и переход руками в упор лёта. 40 сек.
Отдых 60 сек 3 круга.

④ 1. Упор лёта на коленях вперёд вытягивается "левая рука" и назад вытягивается "правая нога". 30 сек.

Отдых 20 сек.

→ 2. Меняем руку и ногу. 30 сек.

Отдых 20 сек.

3. Положение стоя, ноги на ширине плеч, руки поднесены вверх, ладони смотрят друг на друга. Приседание 30 сек. (спина прямая)

Отдых 20 сек.

4. Боковые удары с максимальной проворотом спины 30 сек.

Отдых 20 сек.

5. Разкочка в упоре лёта 30 сек.

Отдых 60 сек 3 круга.

Растяжка 1. Упор лёта с колен, оттягивается назад, руки вытянуты. ступни вместе, колени